roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 37

crane SPORTS

power

ERGOMETER in STUDIO-QUALITÄT

Art.-Nr. 33807

- Montage-anleitung
- Bedienungs-anleitung
- Trainings-anleitung

designed in Germany

GS geprüfte Sicherheit

CE

Studio Ergometer für den Heimgebrauch

X-17-2005

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:39 Uhr Seite 2

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 Klasse SA und ist TÜV-GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

SICHERHEITSHINWEISE

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

→ Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse SA. Das Gerät soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
→ Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
→ Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/–) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
→ Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 400 W bei 70 U/min).
→ Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
→ Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
→ Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
→ Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
→ Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
→ Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
→ Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
→ Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
→ Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
→ Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
→ Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
→ Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
→ Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
→ Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
→ Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
→ Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
→ Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
→ Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
→ Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
→ Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.

STROMVERSORGUNG

→ Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

TRINKFLASCHE

→ Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
→ Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

→ Außenverpackung aus Pappe
→ Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
→ Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
→ Spannbänder aus Polypropylen (PP)

ENTSORGUNG

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:39 Uhr Seite 3

Inhalt

Das Trainingsgerät

Ausstattung 4
Kleinteile/Blisterkarte 5

Die 8-Schritte-Montage

1. Überprüfen des Lieferumfanges 6
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 7/8
3. Montage des Sattels 9
4. Montage der Lenkersäule 10
5. Montage des Lenkers und des Computers 11/12
6. Montage des Trinkflaschenhalters 13
7. Montage der Pedale 14
8. Stromversorgung und Endkontrolle 15

Der Computer

Die Tastatur 16
Die Touchscreen-Tasten 16/17
Funktionsbeschreibung Monitor 18/19
Bedienungsanleitung Computer
1. Inbetriebnahme 20
2. Benutzerwahl 20/21
3. Hauptmenü 21–26
   Bedienungsanleitung der Trainingsmodi
   3.1. Manueller Modus (MANUELL) 21
   3.2. Test-Modus (TEST) 22
   3.3. Watt-Modus (WATT) 22
   3.4. Programme (PROGRAMME) 23/24
   3.5. Zielherzfrequenz (Z.PULS) 25
   3.6. Spezial (SPEZIAL) 25

Bedienungsanleitung der Körperfettmess-, BMI-, BMR-Funktion
1. Körperfett 26
2. BMI (Body Mass Index) 27
3. BMR (Basal Metabolic Rate = Grundumsatz) 27
Persönliche Benutzerprofile 27
Trainingsdokumentations-Funktion (SICHERN und LADEN) 28

Trainingshinweise 29/30

Wirbelstrom-Bremssystem 30

Was Sie sonst noch wissen sollten

Transport/Bewegen des Gerätes 31
Einstellen der richtigen Sitzposition 31
Pflege und Wartung 32
Fehlersuche 32
Service 32
Ersatzteileliste (inkl. Explosionszeichnung) 33/34
Garantie 35

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:39 Uhr Seite 4

POWER STUDIO-ERGOMETER Ausstattungsmerkmale:

SLIMLINE Trainingscomputer:

Trainingscomputer mit Touchscreen, LCD-Anzeige in deutscher Sprache

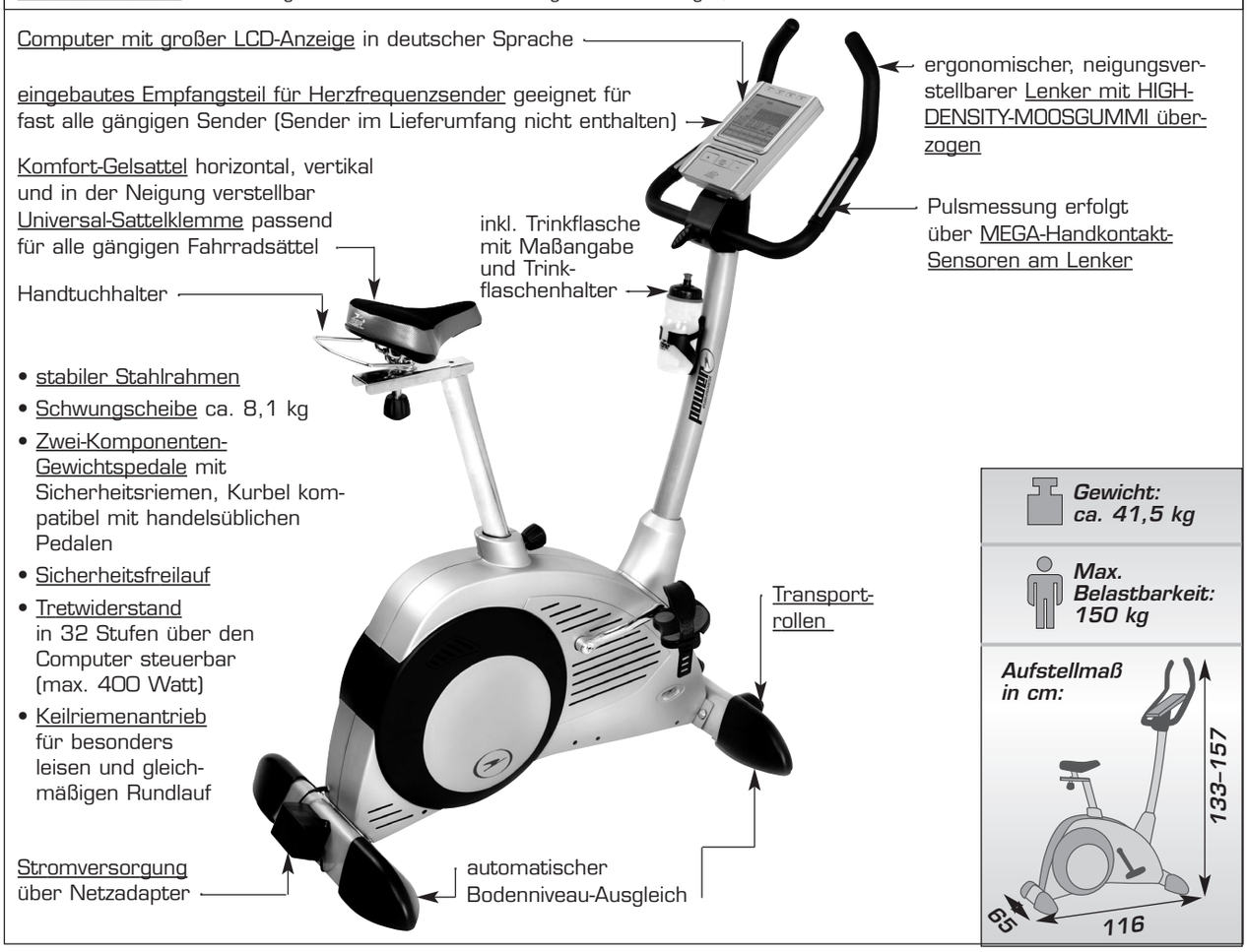
Funktionen: Distanz, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca.-Energieverbrauch, BMI-Berechnung, BMR (Basal Metabolic Rate), Körperfettmessung, Fitnessnote 1–6

Programme: 10 Trainingsprogramme inkl. Watt/Pulsmessung, 4 Herzfrequenzprogramme (55%, 75%, 90% und ein individuell einstellbares Programm), 1 individuelles Typen-Trainingsprogramm, 1 manuelles Programm, 1 wattgesteuertes Programm (drehzahlunabhängig), 1 Fitnesstest-Programm

4 persönliche Benutzerprofile: ansteuerbar über 4 Benutzertasten, Speicherung der persönlichen Daten: Name, Gewicht, Körpergröße, Geschlecht, Alter

Trainings-Dokumentations-Funktion: Der Computer speichert folgende Werte der letzten 30 Trainingseinheiten jedes Benutzers: Trainingszeit, zurückgelegte Entfernung, BMR, BMI, Fitnessnote, Körperfettanteil

Durchschnittswert: Watt, Energieverbrauch, Puls, Geschwindigkeit, Umdrehungen/Minute


Computer mit großer LCD-Anzeige in deutscher Sprache
eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender geeignet für fast alle gängigen Sender (Sender im Lieferumfang nicht enthalten)
Komfort-Gelsattel horizontal, vertikal und in der Neigung verstellbar
Universal-Sattelklemme passend für alle gängigen Fahrradsättel
Handtuchhalter
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschenhalter
ergonomischer, neigungsverstellbarer Lenker mit HIGH-DENSITY-MOOSGUMMI überzogen
Pulsmessung erfolgt über MEGA-Handkontakt-Sensoren am Lenker
• stabiler Stahlrahmen
• Schwungscheibe ca. 8,1 kg
• Zwei-Komponenten-Gewichtspedale mit Sicherheitsriemen, Kurbel kompatibel mit handelsüblichen Pedalen
• Sicherheitsfreilauf
• Tretwiderstand in 32 Stufen über den Computer steuerbar (max. 400 Watt)
• Keilriemenantrieb für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf
Transportrollen
Stromversorgung über Netzadapter
automatischer Bodenniveau-Ausgleich
Gewicht: ca. 41,5 kg
Max. Belastbarkeit: 150 kg
Aufstellmaß in cm:
133–157
65
116

Lieferumfang:

- → Einzelteile entsprechend der Teileliste
- → Montagewerkzeug
- → Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
- → CD-Rom

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

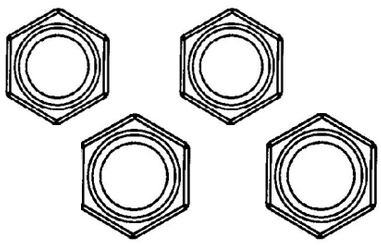
- → Telefon: 0800/020 30 45 (Montag – Freitag: 8.°° – 17.°°)
- → E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
- → Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
  Gerätebezeichnung: POWER STUDIO-ERGOMETER • Art.-Nr.: 33807

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 5

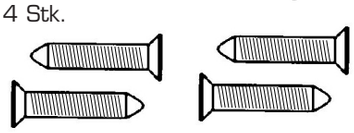
KLEINTEILE/BLISTERKARTE:

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeug) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

(57) – Mutter M8 zur Standfußmontage – 4 Stk.



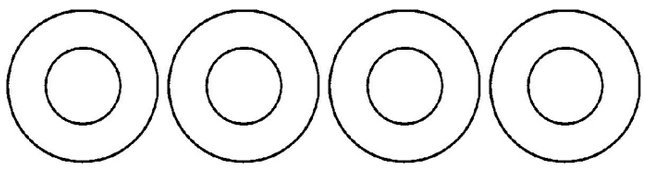
(74) – Kreuzschlitzschraube zur Montage der Lenkersäulenverkleidung – 4 Stk.



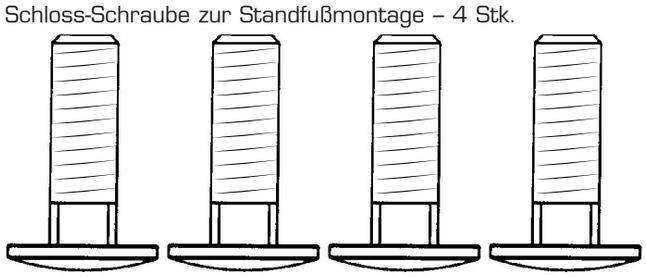
(93) – Unterlegscheibe zur Lenkerfixierung – 1 Stk.

(86) – Federring zur Lenkerfixierung – 1 Stk.

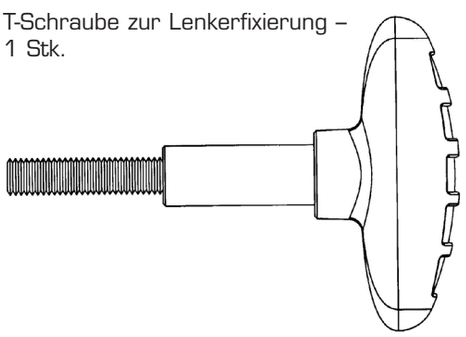
(91) – Unterlegscheibe zur Standfußmontage – 4 Stk.



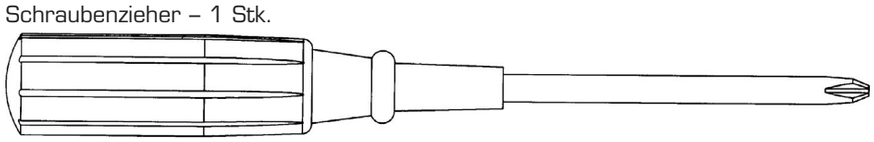
(73) – Schloss-Schraube zur Standfußmontage – 4 Stk.



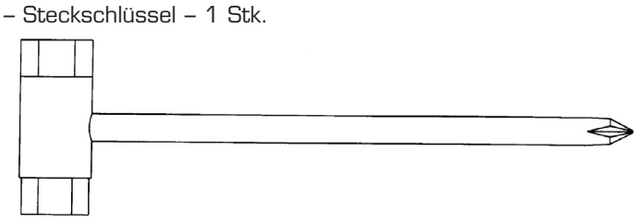
(68) – T-Schraube zur Lenkerfixierung – 1 Stk.



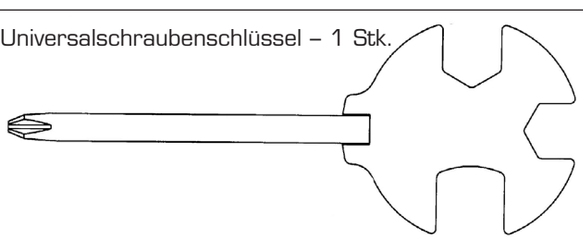
(89) – Schraubenzieher – 1 Stk.



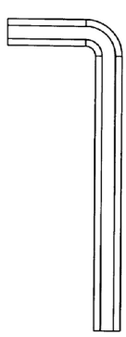
(90) – Steckschlüssel – 1 Stk.



(94) – Universalschraubenschlüssel – 1 Stk.



(75) – Inbusschlüssel – 1 Stk.



roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 6

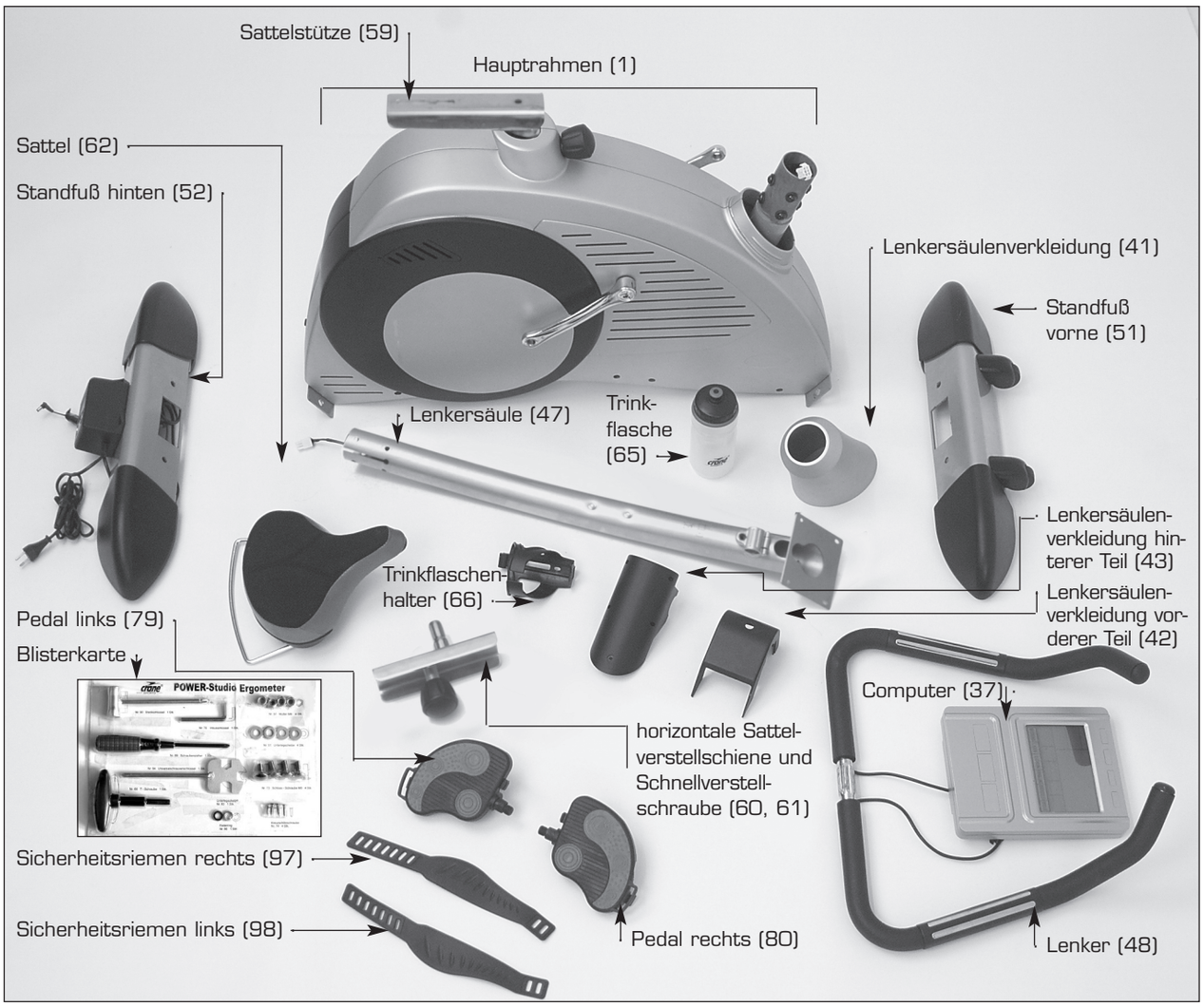
1. Überprüfung des Lieferumfanges:

→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden. Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.

→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.

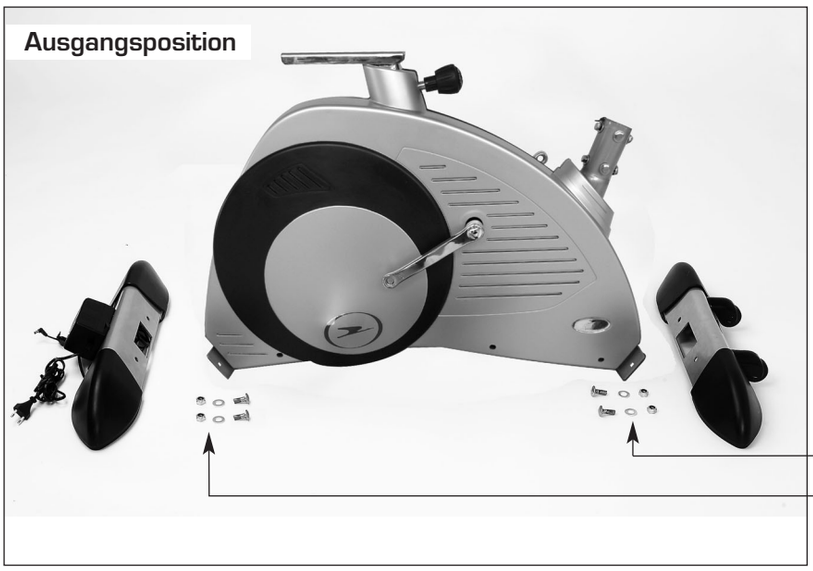
→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.



roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 7

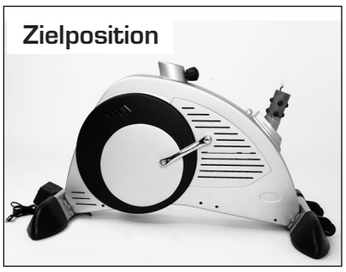
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes:



(57) – Mutter M8 – 4 Stk.

(91) – Unterlegscheibe – 4 Stk.

(73) – Schloss-Schraube – 4 Stk

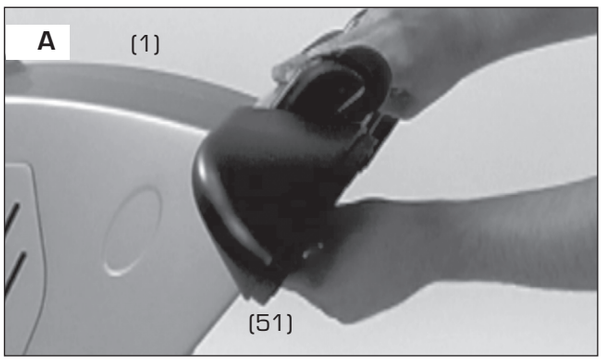


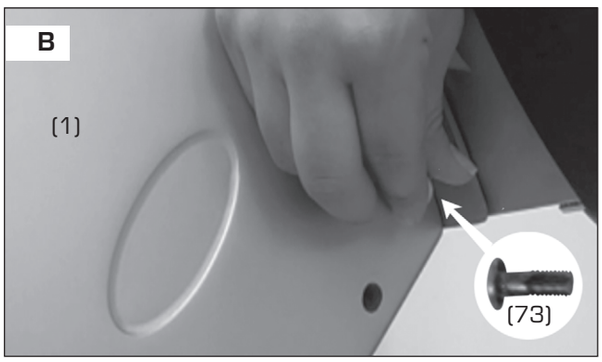
2.1. Montage des vorderen Standfußes

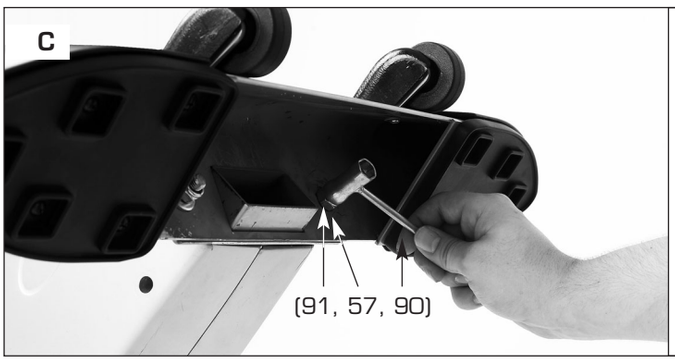
Bild A–C: Nehmen Sie den vorderen Standfuß (51) mit den integrierten Transportrollen und fixieren Sie diesen mit zwei Schloss-Schrauben (73), zwei Unterlegscheiben (91) und einer selbstsichernden Mutter (57) am Hauptrahmen (1).

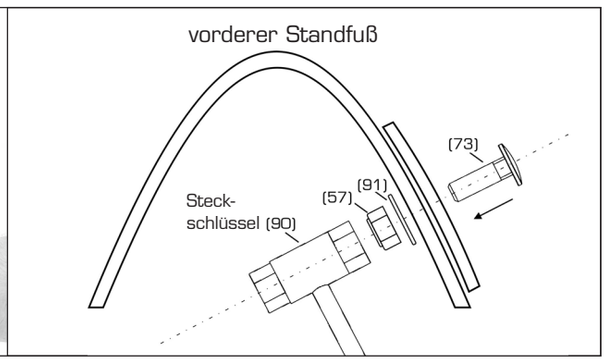
→ Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.









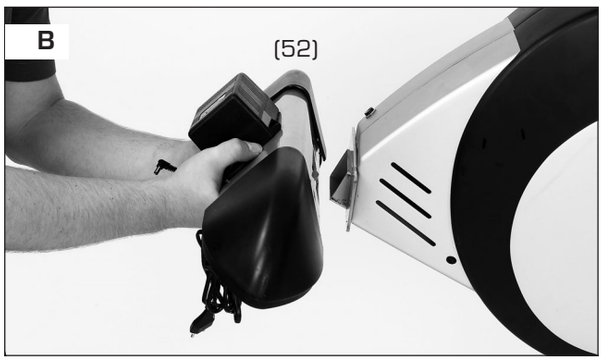
roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 8

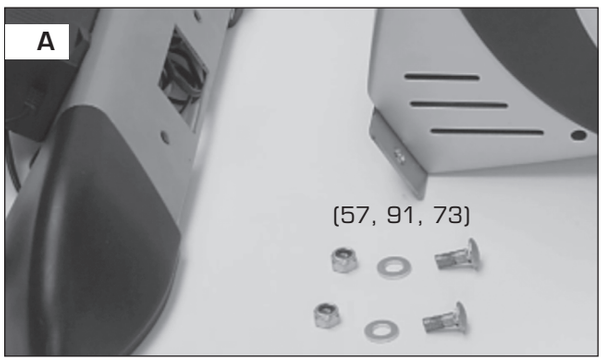
2.2. Montage des hinteren Standfußes

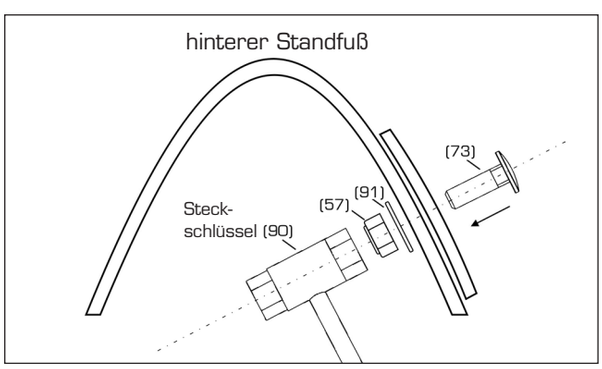
Bild A–C: Nehmen Sie den hinteren Standfuß (52) und fixieren Sie diesen gleich wie den vorderen Standfuß (51) mit zwei Schloss-Schrauben (73), zwei Unterlegscheiben (91) und einer selbstsichernden Mutter (57) am Hauptrahmen (1).

Beachten Sie bitte bei der Montage der Standfüße, dass die Schloss-Schraube (73) von außen durch die Montageplatte des Hauptrahmens in den Standfuß geführt wird. Die Verschraubung erfolgt innen.

Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.







roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 9

3. Montage des Sattels:

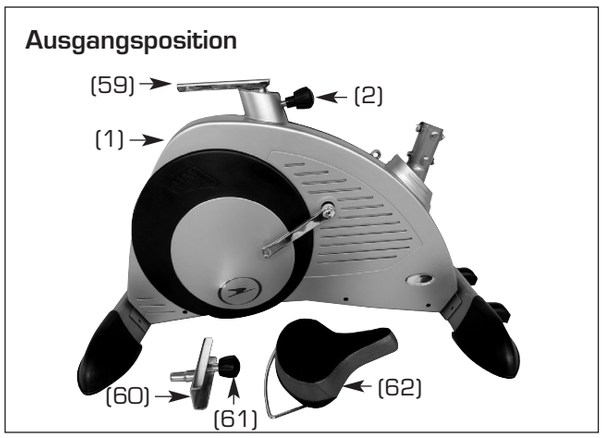
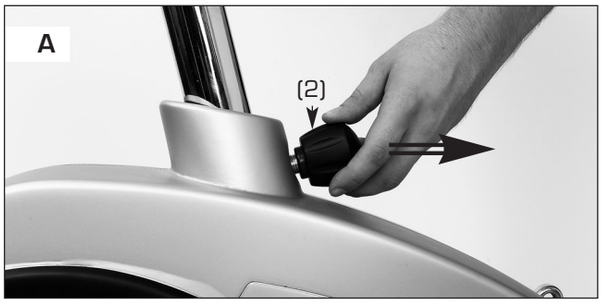


Bild A: Ziehen Sie leicht an der Schnellverstellschraube (2), damit sich die Sattelstütze (59) aus dem Hauptrahmen (1) herausziehen lässt. Zur Montage der horizontalen Sattelverstellschiene (60) ziehen Sie die Sattelstütze (59) bis zur »MAX«-Markierung, lassen die Schnellverstellschraube (2) einrasten und drehen diese dann handfest an.



Die Sattelstütze darf nur bis zur »MAX«-Markierung herausgezogen werden!

Bild B: Setzen Sie die horizontale Sattelverstellschiene (60) auf die Sattelstütze (59) auf und befestigen diese von unten mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61).

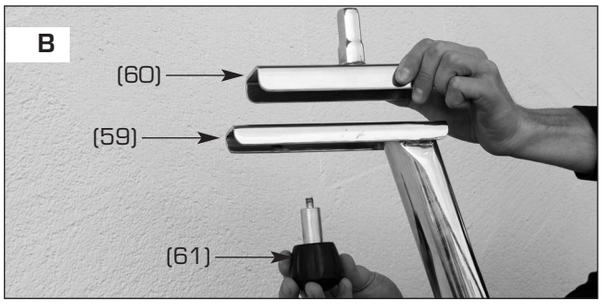
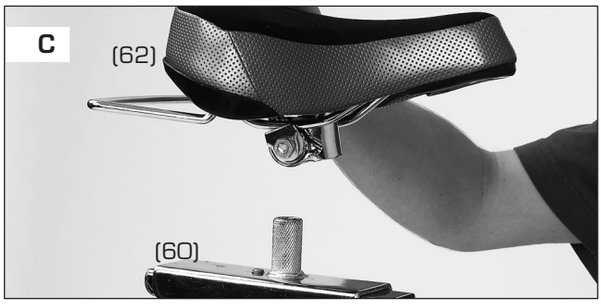


Bild C+D: Befestigen Sie nun den Sattel (62) mit Hilfe der Universalklemme, die am Sattel angebracht ist, möglichst waagrecht an der Sattelschiene (60).

Die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.



1. **Als Hilfe zur exakten, waagrechten Ausrichtung des Sattels kann eine handelsübliche Wasserwaage dienen (nicht im Lieferumfang enthalten).**
2. **Mit Hilfe des Schraubknopfes (61) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen. Genauere Informationen zur Einstellung der optimalen Sitzposition finden Sie im Kapitel »Einstellen der Sitzposition«.**
3. **Ihr Sattel verfügt über eine sogenannte »Universal-Sattelklemme« und kann somit problemlos gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.**
4. **An der Sattelrückseite befindet sich der Handtuchhalter.**

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 10

4. Montage der Lenkersäule:

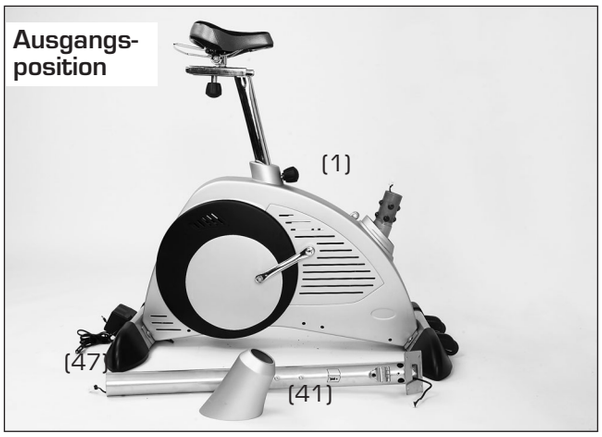


Bild A: Schrauben Sie die acht vormontierten Sechskantschrauben (70) und die acht gebogenen Unterlegscheiben (85) vom Hauptrahmen (1) heraus.

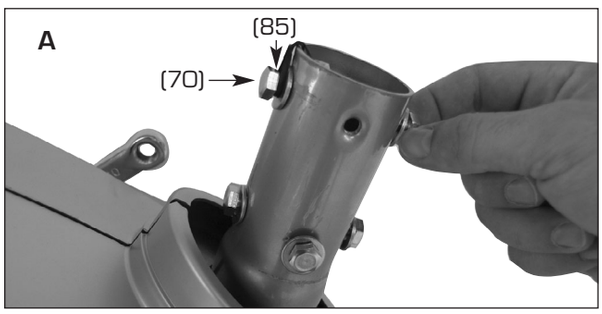


Bild B: Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (41) vorsichtig auf die Lenkersäule (47) und führen Sie die Lenkersäule (47) nahe an den Hauptrahmen (1) heran.

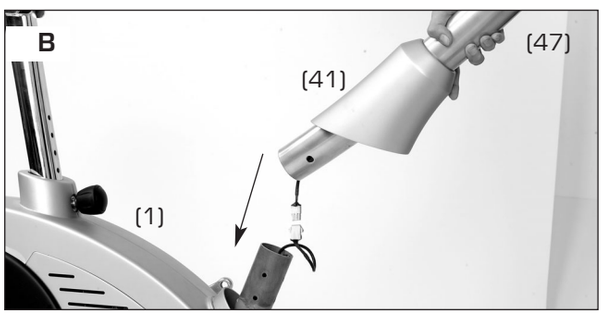


Bild C: Verbinden Sie das obere (15) und untere Computerkabel (16) miteinander.

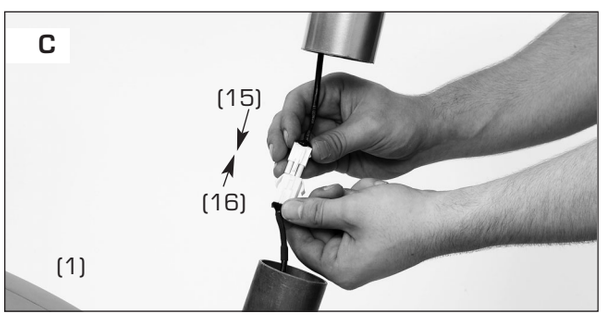
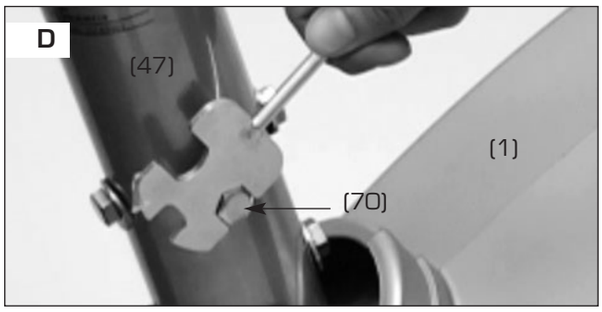


Bild D: Schieben Sie die Lenkersäule (47) auf den Hauptrahmen (1). Anschließend fixieren Sie die Lenkersäule (47) mit den acht Sechskantschrauben (70) und vier Unterlegscheiben (85) fest am Hauptrahmen (1). Schieben Sie die Lenkersäulenverkleidung (41) in die Endposition.

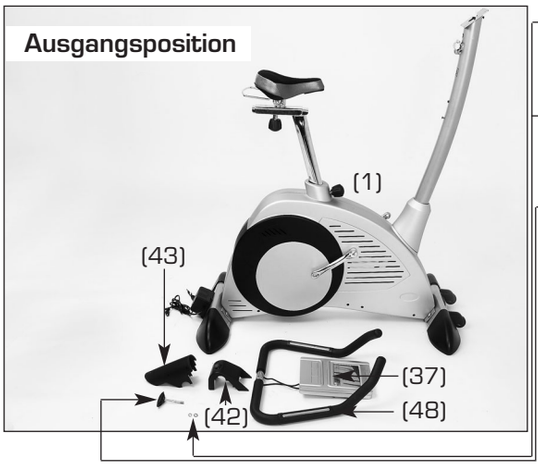


⚠

1. **Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (37) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.**
2. **Sollte Ihnen die Lenkersäule (47) nicht gerade vorkommen, lösen Sie bitte die Sechskantschrauben (70) etwas, richten die Lenkersäule gerade aus und ziehen anschließend die Sechskantschrauben (70) wieder fest an.**

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 11

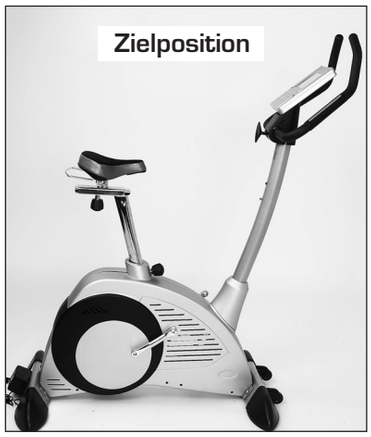
5. Montage des Lenkers und des Computers:



(93) – Unterlegscheibe zur Lenkerfixierung – 1 Stk.

(86) – Federring zur Lenkerfixierung – 1 Stk.

(68) – T-Schraube zur Lenkerfixierung – 1 Stk.



5.1. Montage des Computers

Bild A: Halten Sie den Lenker (48) an die Halteklemme (44) und verlegen Sie die beiden Handpulskabel (38) durch das an der Halteklemme (44) befindliche Loch zur oberen Öffnung der Lenkersäule (47).

Fixieren Sie zur Sicherheit den Lenker mit der T-Schraube (68) an der Lenkersäule (47).

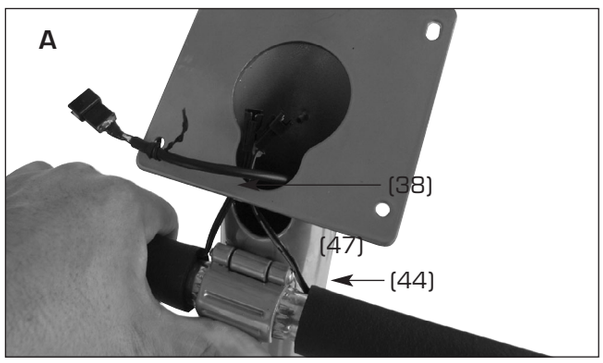


Bild B: Nehmen Sie nun den Computer (37) zur Hand und schrauben Sie die vier vormontierten Kreuzschlitzschrauben (38) aus der Computerrückseite heraus.

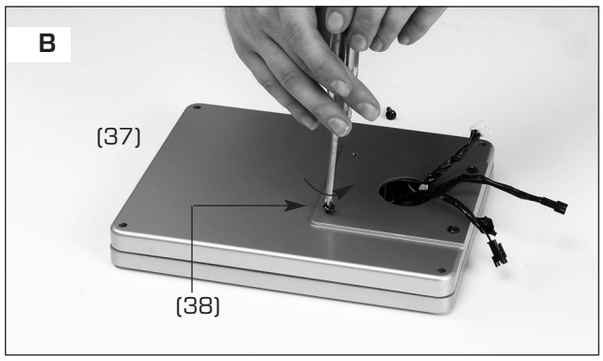
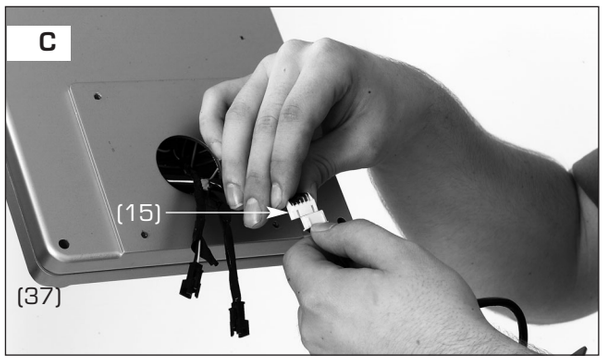


Bild C: Verbinden Sie den größeren der drei aus der Computerrückseite ragenden Klinkenstecker mit dem aus der Lenkersäule ragenden Computerkabel (15).

Das Computerkabel (15) dient der Steuerung des Tretwiderstandes und der Übermittlung von Funktionswerten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Tretfrequenz, an den Computer (37).



roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 12

Bild D: Verbinden Sie die beiden Handpulsstecker (H), dies sind die beiden kleineren der drei aus der Computerrückseite ragenden Klinkenstecker, mit den aus der Lenkersäule (47) ragenden Handpulssteckern (H1).

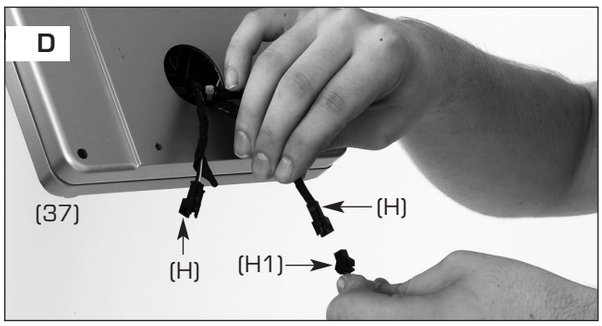
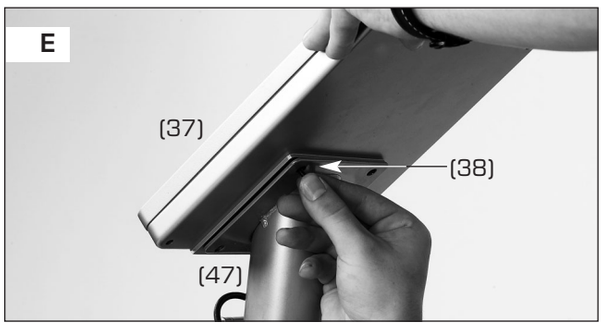


Bild E: Schrauben Sie den Computer (37) mit vier Kreuzschlitzschrauben (38) an der Lenkersäule (47) fest.

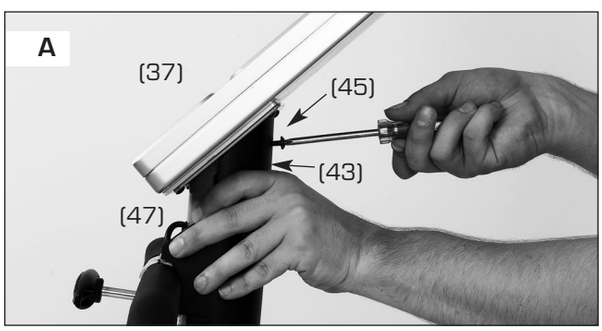


Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (37) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

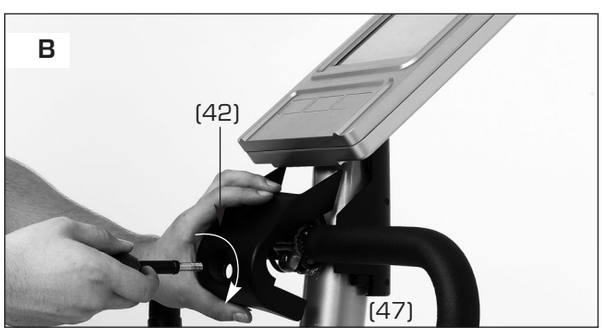
5.2. Montage der Lenkerverkleidung

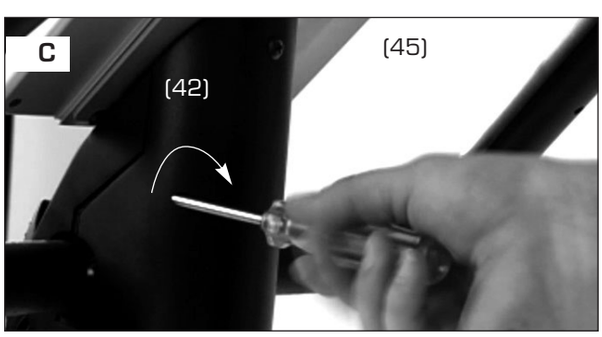
Bild A: Schrauben Sie die an der Lenkersäule (47) bereits vormontierte Kreuzschlitzschraube (45) heraus. Fixieren Sie die Lenkersäulenverkleidung hinten (43) mit dieser Kreuzschlitzschraube (45) an der Lenkersäule (47).

Bild B+C: Nehmen Sie nun die Lenkersäulenverkleidung vorne (42) und verbinden Sie diese mit vier Kreuzschlitzschrauben (74) mit der Lenkersäulenverkleidung hinten (43).



Mit Hilfe der T-Schraube (68) können Sie den Lenker in die von Ihnen gewünschte Neigungsposition stellen. Hierzu schrauben Sie die T-Schraube (68) gegen den Uhrzeigersinn leicht auf, stellen den Lenker in die gewünschte Position und schrauben die T-Schraube (68) anschließend wieder fest.





roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 13

Bild D: Stecken Sie die schwarze Unterlegscheibe (93) und den schwarzen Federring (86) auf die T-Schraube (68).

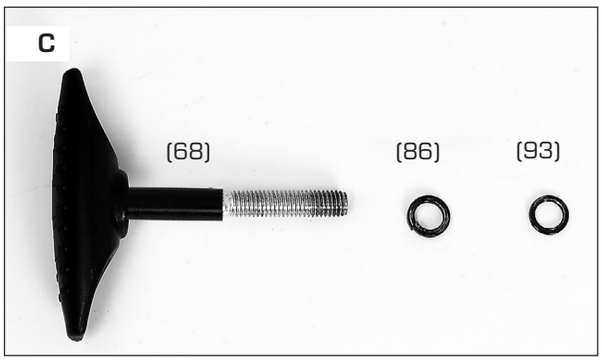
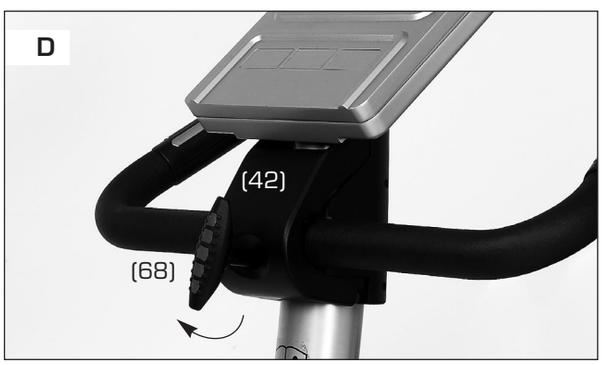


Bild E: Schrauben Sie die T-Schraube (68) nun durch die Öffnung der Lenkersäulenverkleidung vorne (42) fest in das Loch an der Lenkerhalteklemme (44).

Indem Sie beim Festschrauben der T-Schraube (68) leicht den Lenker nach oben und unten bewegen, greift die Zahnung leichter ineinander. Dadurch erreichen Sie eine sehr feste Verbindung zwischen Lenker (48) und Lenkersäule (47).



6. Montage des Trinkflaschenhalters:

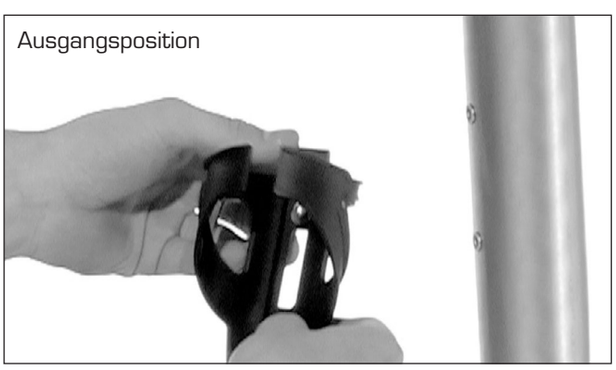


Bild A: Schrauben Sie die zwei vormontierten Inbusschrauben und Unterlegscheiben (64) aus der Lenkersäule (47) heraus.

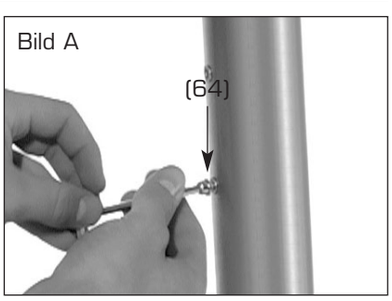


Bild B: Fixieren Sie jetzt den Trinkflaschenhalter (66) mit den beiden Unterlegscheiben und Inbusschrauben (64) an der Lenkersäule (47).

Achten Sie während des Trainings darauf, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:41 Uhr Seite 14

7. Montage der Pedale:

Bild A: Fixieren Sie den Sicherheitsriemen R (97) am rechten Pedal (80) und den Sicherheitsriemen L (98) am linken Pedal (79).

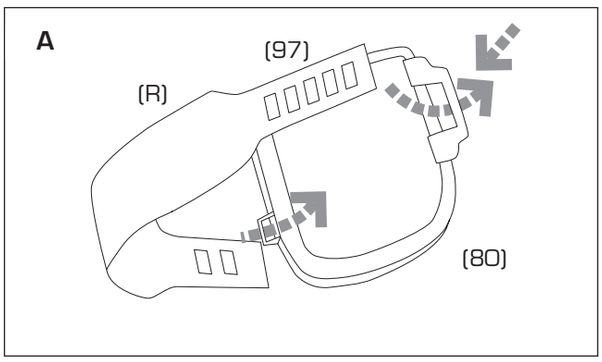


Bild B+C: Schrauben Sie das rechte Pedal (80) im Uhrzeigersinn und das linke Pedal (79) gegen den Uhrzeigersinn an die rechte/linke Kurbel.

1. **Die Schraubrichtung zur Fixierung der Pedale ist sowohl auf der rechten als auch auf der linken Kurbel oberhalb des Gewindes durch Richtungspfeile gekennzeichnet.**
2. **Die Gewinde beider Kurbeln ermöglichen die Montage handelsüblicher Fahrradpedale.**
3. **Stellen Sie die Fußschlaufe so ein, dass Sie mit den Schuhen einen festen Halt auf den Pedalen haben. Verursachen die Sicherheitsriemen ein unangenehmes Druckgefühl, sind diese zu fest gestellt und sollten gelockert werden.**

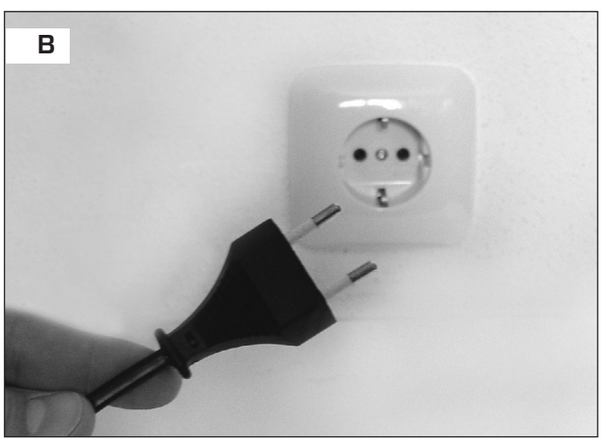
roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 15

8. Stromversorgung und Endkontrolle

Bild A: Stecken Sie das eine Ende des Netzadapters (63) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes.

Bild B: Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.

Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.
Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung oder Bewegen des Gerätes aufzubewahren, wickeln Sie es um den am hinteren Standfuß befindlichen Adapter.



Endkontrolle

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.

→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.

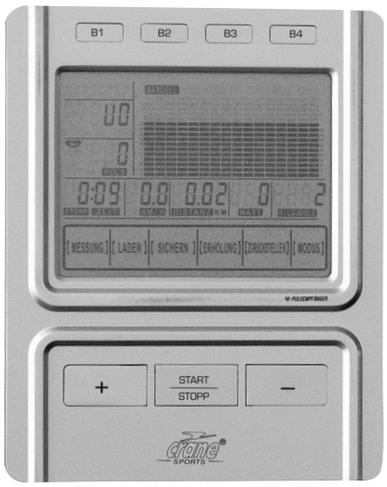
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.

→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise auf den Seiten 29 und 30.

→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 16

DIE TASTATUR:



START/STOPP: Zum Starten oder Stoppen des Zählvorgangs auf der Computeranzeige.

→ **Der Zählvorgang kann auch durch das Treten in die Pedale gestartet werden. Wird länger als 3 Minuten nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer automatisch ab. Nicht gesicherte Daten und Einstellungen gehen verloren.**

→ **Wird länger als 3 Sekunden nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer automatisch auf Stopp (=Pause).**

→ **Drücken Sie während Sie sich in einem Programm befinden START/STOPP und anschließend die Touchscreen-Taste ZURÜCKSTELLEN, können Sie über das Hauptmenü Ihr Training in jedem anderen Programm (Modus) fortfahren (Ausnahme: TEST- und Z.PULS-Modus).**

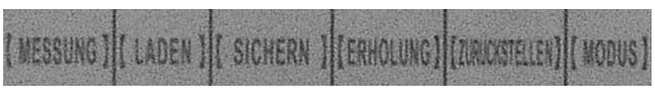
+ Taste: Durch Drücken der + Taste können Sie eine Auswahl treffen bzw. Werte eingeben, welche mit der Taste MODUS bestätigt werden müssen. Halten Sie die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich die Eingabe der Werte automatisch.

– Taste: : Durch Drücken der – Taste können Sie eine Auswahl treffen bzw. Werte eingeben, welche mit der Taste MODUS bestätigt werden müssen. Halten Sie die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich die Eingabe der Werte automatisch.

Benutzertasten (B1–B4): Durch Drücken der Benutzertasten B1–B4 können Sie Ihr persönliches Benutzerprofil anlegen oder aufrufen.

→ **Genauere Informationen zu den Benutzertasten B1–B4 finden Sie im Kapitel „2. Benutzerwahl", unter Punkt „Möglichkeit 2" auf Seite 20.**

DIE TOUCHSCREEN-TASTEN:



→ **Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fern halten.**

MESSUNG-Taste: Starten und Beenden der BMI- und BMR- und Körperfettmessung.

LADEN-Taste: Mit der LADEN-Taste können Sie bereits gespeicherte Trainingseinheiten erneut aufrufen.

SICHERN-Taste: Nach Beendigung Ihrer Trainingseinheit können Sie durch Drücken der SICHERN-Taste folgende Funktionswerte der eben absolvierten Trainingseinheit speichern: Durchschnittspuls, Trainingszeit, Durchschnittsgeschwindigkeit in km/h, durchschnittliche Trittfrequenz (Umdrehungen/min), zurückgelegte Trainingsdistanz, verbrauchte Energie in Kilojoule, Fitnessnote falls getestet. Ebenfalls kann das Ergebnis einer BMI-, BMR- und Körperfettmessung gespeichert werden.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 17

[ERHOLUNG] **ERHOLUNG-Taste:** Zeigt Ihren Herzfrequenzstatus nach dem Training in 6 Stufen an (= Fitnessnote 1–6): Die Stufe F1 ist die beste und F6 die schlechteste. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um. Der Computer stoppt dann alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wenn 00:00 erreicht ist, erscheint auf der Computeranzeige Ihr Herzfrequenzstatus in Werten von F1– F6. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der ERHOLUNG-Taste zurück ins Hauptmenü.

Errechnung der Fitnessnote:
(Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenzwerte)

(Herzschlag am Ende des Trainings)
– (Herzschlag 60 Sekunden nach Drücken der ERHOLUNGSTASTE)
= (DIFFERENZ)

Aufgrund dieser Differenz vergibt der Computer die Fitnessnoten F1– F6. Je höher die Differenz, desto besser ist Ihre Erholung und auch die vom Computer vergebene Fitnessnote. Mit Hilfe der Fitnessnote ist es Ihnen möglich, Ihre Leistungssteigerung zu kontrollieren. Durch nochmaliges Drücken der Taste ERHOLUNG kommen Sie zurück in die Hauptanzeige.

[ZURÜCKSTELLEN] **ZURÜCKSTELLEN-Taste:** Durch kurzes, einmaliges Drücken können Sie Werte zurücksetzen. Halten Sie die Taste länger als vier Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

[MODUS] **MODUS-Taste:** Durch Drücken der MODUS-Taste wählen Sie den gewünschten Trainingsmodus (Programm) aus.

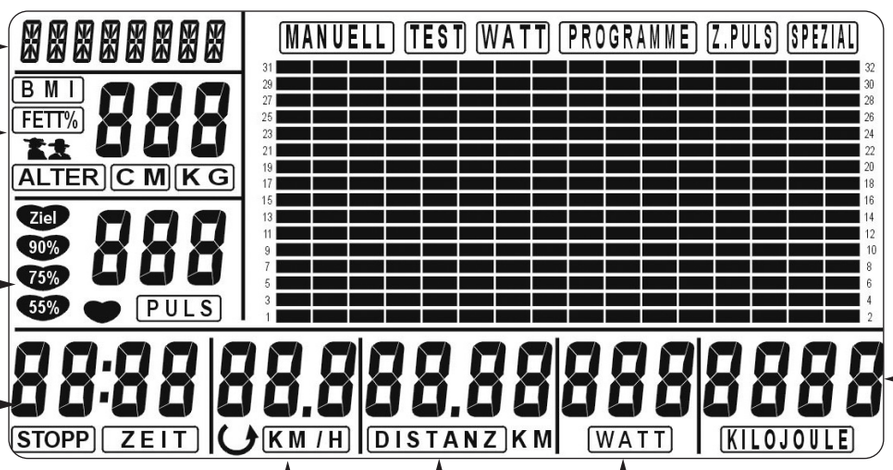
MANUELL (manuelles Trainingsprogramm)
TEST (1 Fitnesstest-Programm)
WATT (1 drehzahlunabhängiges, wattgesteuertes Trainingsprogramm)
PROGRAMME (10 vorprogrammierte Trainingsprogramme)
Z.PULS (4 Zielherzfrequenz-Trainingsprogramme)
SPEZIAL (1 programmierbares Trainingsprogramm)

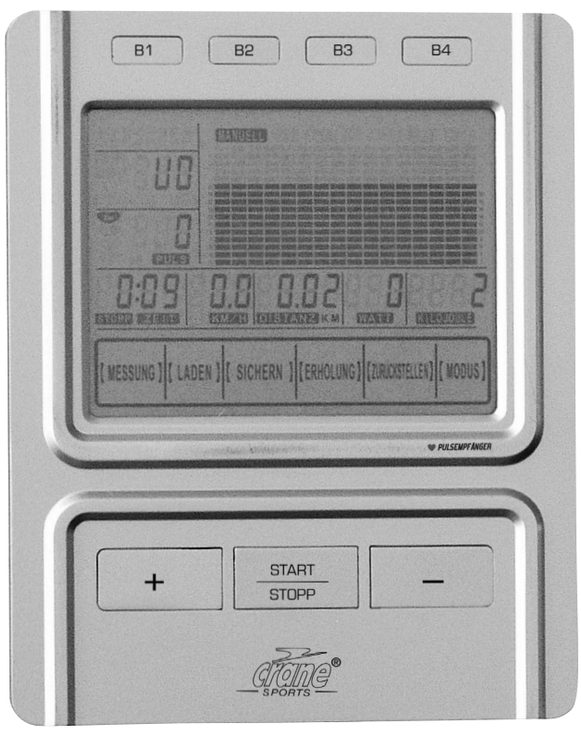
Zudem wird diese Taste gebraucht, um – sofern Sie im Countdown trainieren – die Parameter ZEIT, DISTANZ, KILOJOULE UND PULS zu bestätigen.

FORMATIERUNG DES COMPUTERS: Drücken Sie gleichzeitig die Tasten „–“, „B1“ und „SICHERN“ um den Computer zu formatieren. Der Speicher des Computers wird formatiert, und alle am Computer gespeicherten Informationen werden unwiderruflich gelöscht.

Notwendigkeit der Formatierung:
Bei computergesteuerten Geräten kann es vorkommen, dass in Ausnahmefällen durch nicht definierbare Ursachen, der normale Programmablauf gestört werden kann. Kommt es bei Ihrem Computer zu solchen Störungen die nicht durch normale Tastenfunktionen behoben werden können, ist die Formatierung des Computers notwendig.

Funktionsbeschreibung Monitor:





BENUTZERNAME:
In diesem Feld wird der gerade aktive Benutzername (max. 8-stellig) angezeigt.

Anzeigefeld: Zeigt je nach Anzeigenstatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht oder das gerade aktive Benutzerprofil U1–U4 an.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 19

ZEIT:
In diesem Feld wird die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten : Sekunden) in 1-Sekunden-Schritten angezeigt. Alternativ können Sie eine Zeit vorgeben (0:00–99:00 min), welche im Countdown in 1-Sekunden-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 00:00 erreicht ist.

ZEIT

STOPP:
Signalisiert, wenn sich der Computer im PAUSE-Modus befindet. Alle Funktionswerte stoppen zu zählen.

STOPP

DISTANZ:
In diesem Feld wird die zurückgelegte Strecke von 0,0 bis maximal 99,9 km in 0,01-km-Schritten angezeigt. Alternativ können Sie jedoch eine Strecke vorgeben (0,0–99,0 km), welche im Countdown in 0,01-km-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0,00 erreicht ist.

DISTANZ

KILOJOULE:
In diesem Feld werden die verbrauchten Kilojoule (kJ) von 0 bis maximal 9999 in 1er-Schritten angezeigt. Alternativ können Sie jedoch eine Menge vorgeben (0-9990), welche im Countdown in 1-kJ-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0 erreicht ist.

KILOJOULE

Diese Werte sind nur Richtwerte und nicht für medizinische Zwecke geeignet. 1 Kilojoule bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 kg in 1 Sekunde 1 Meter hoch zu bewegen. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien gemessen. 1 Kalorie bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erhitzen.
Umrechnung: 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule
1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien

PULS: Zeigt die gemessene Pulsfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an. Die 4 Herzsymbole signalisieren im Programm Z.PULS (4 Zielherzfrequenz-Trainingsprogramme) das gewählte Zielherzfrequenzprogramm.

PULS

ACHTUNG: Wenn Ihre voreingestellte Zielherzfrequenz (kann in 1er-Schritten von 20–240 voreingestellt werden) überschritten wird, ertönt ein Alarmton.

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf dem Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.
2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio–Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes (z. B. von Crane Sports) sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf dem Monitor abgelesen werden.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.
BITTE BEACHTEN SIE: Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!

WATT: In diesem Feld wird der aktuelle Tretwiderstand von 0 bis 999 WATT angezeigt.

WATT

WATT kann ausschließlich im Trainingsmodus WATT in 5er-Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

KM/H: ↻ Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h (0–99 km/h) an und wechselt alle 2 Sekunden auf die Anzeige Trittfrequenz.

KM/H

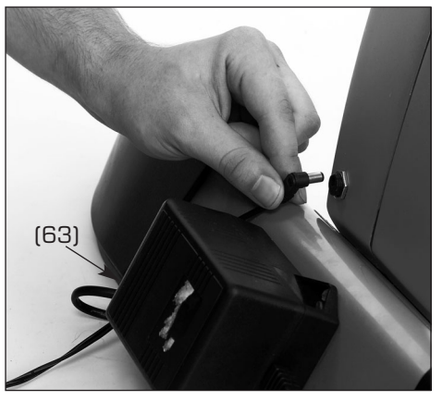
↻ Zeigt die Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz) von 0–999 U/min an.

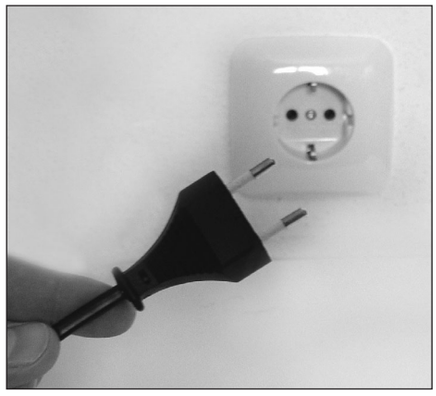
Tretwiderstandstufen (1–32): Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 16 Balken stellt 2 der 32 Widerstandstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balkens = voreingestellte Trainingszeit/16 (Balkenzahl).

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 20

Bedienungsanleitung Computer:

1. Inbetriebnahme:





Vor der Inbetriebnahme des Gerätes beachten Sie bitte unbedingt folgende Hinweise:

→ Versichern Sie sich, dass Sie mit allen im Kapitel „Sicherheitshinweise“ beschriebenen Hinweisen vertraut sind. Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.

→ Beim Einschalten des Ergometers nicht auf dem Gerät sitzen.

→ Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind.1 m).

→ Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.

→ Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

Der Power Ergometer ist als Gerät der Klasse SA (Studiogerät) nach DIN EN 957-1/5 zertifiziert. Der Hersteller schließt jedoch im Falle von kommerzieller Nutzung des Gerätes jegliche Garantie und Gewährleistungsansprüche aus!

1. Schritt: Schließen Sie das Adapter-Kabel am Ergometer an, und stecken Sie den Stecker des Netzadapters (63) in die Steckdose. Diese muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.

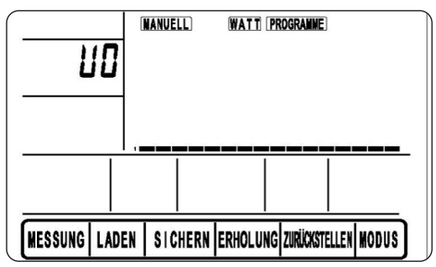
Technische Daten AC/DC Adapter:
Input: 230 V/50 Hz
Output: 26 V/2,5 A, 2500 mA

2. Schritt: Der Computer startet.

2. Benutzerwahl:

Möglichkeit 1:

Nicht benutzerbezogenes Trainingsmenü



→ Warten Sie etwa 2 Sekunden, bis der Computer geladen hat. U0 wird im linken oberen Anzeigenfeld angezeigt. U0 ist ein nicht benutzerbezogenes Trainingsmenü. D. h., es können in diesem Trainingsmenü keine persönlichen Daten/Trainingseinheiten voreingestellt und gespeichert werden.

→ In diesem Modus können nur die Modi MANUELL, WATT und PROGRAMME genutzt werden und keine Erholungspuls- (Fitnessnote 1–6) und BMI-, BMR-, Körperfettmessung vorgenommen werden.

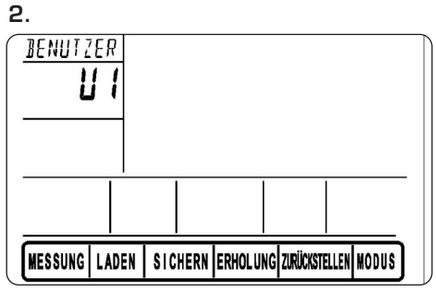
Möglichkeit 2:

Benutzerbezogenes Trainingsmenü (Benutzertasten B1–B4)

1.

1. Drücken Sie die von Ihnen gewünschte Benutzertaste B1– B4 um die Möglichkeiten und Funktionen der vier persönlichen Benutzerprofile zu nutzen. Je nachdem, welche der vier persönlichen Benutzertasten Sie benutzen, zeigt die LCD-Anzeige U1 (Benutzerprofil 1), U2 (Benutzerprofil 2), U3 (Benutzerprofil 3) oder U4 (Benutzerprofil 4) an.

2.



Genauere Informationen zu den Möglichkeiten und Funktionen der persönlichen Benutzerprofile finden Sie in den Kapiteln „Persönliches Benutzerprofil“ (S. 27) und „Trainingsdokumentations-Funktion“ (S. 28).

2. Benutzername:
Bei der erstmaligen Benutzung einer der 4 Benutzertasten blinkt das

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 21

erste der 8 Buchstabenfelder. Wählen Sie den ersten Buchstaben des von Ihnen gewünschten Namens durch Drücken der + oder – Taste aus und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODUS-Taste. Analog gehen Sie mit den restlichen 7 Buchstabenfeldern vor. Nach Bestätigung des letzten Buchstabens schaltet die LCD-Anzeige weiter auf die Geschlechtsauswahl.

3. **Geschlecht:**
   Wählen Sie Ihr Geschlecht (männlich oder weiblich) durch Drücken der + oder – Taste aus, und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODUS-Taste.

4. **Alter:**
   Geben Sie Ihr Alter durch Drücken der + oder – Taste ein, und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODUS-Taste.

5. **Körpergröße:**
   Geben Sie Ihre Körpergröße in cm durch Drücken der + oder – Taste ein, und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODUS-Taste. Möglicher Anzeigenwert: 100–200 cm.

6. **Körpergewicht:**
   Geben Sie Ihr Gewicht in kg durch Drücken der + oder – Taste ein, und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODUS-Taste. Möglicher Anzeigenwert: 20–150 kg.

Vor jedem Trainingsbeginn müssen Sie diese benutzerdefinierten Werte durch Drücken der MODUS–Taste erneut bestätigen.
Um Werte zu ändern, drücken Sie die + oder – Taste und gehen wie unter „2. Benutzername" beschrieben vor.

3. Hauptmenü (Modus-Auswahl):

Das Trainingsgerät ermöglicht eine Anzahl verschiedener Betriebsarten (Trainingsmodi), welche nachfolgend beschrieben werden. Die verschiedenen Trainingsmodi blinken. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie einen Modus aus MANUELL, TEST, WATT, PROGRAMME, Z.PULS und SPEZIAL auswählen. Den gewünschten Modus bestätigen Sie durch Drücken der MODUS-Taste.

MANUELL TEST WATT PROGRAMME Z.PULS SPEZIAL

3.1. MANUELLER MODUS:

MANUELL

In diesem Modus können Sie den Tretwiderstand während des Trainings individuell einstellen.

1. Sie wählen im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste den Modus MANUELL aus und bestätigen mit der Taste MODUS.
2. Die Anzeige ist noch im Bereitschaftszustand und das Zeichen STOPP (PAUSE-Zeichen) erscheint. Durch Drücken der Taste START/STOPP und durch Pedalieren starten Sie den Zähler. Ihre Trainingsdaten ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, DISTANZ, KILOJOULE, WATT, UMDREHUNGEN PRO MINUTE und PULS werden angezeigt und beginnen zu zählen. Wollen Sie Parameter voreinstellen, so dass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie beispielsweise eine Trainingszeit (ZEIT) vorgeben. Drücken Sie MODUS nochmals, springt die Anzeige auf DISTANZ. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie jetzt beispielsweise eine Distanz/Entfernung vorgeben. Analog können Sie Ziele für Kilojoule und Herzfrequenz (wird nicht herabgezählt) vorgeben. Entscheiden Sie sich, welche Vorgabe Sie wünschen (eine oder mehrere sind möglich). Drücken Sie START/STOPP, um den Countdown zu starten. Jener voreingestellte Wert, welcher als erstes 0 erreicht, beendet mit einem akustischen Signal das Trainingsprogramm.
3. Das Trainingsprogramm startet immer in der Tretwiderstandsstufe 1. Sie können nun durch Drücken der + oder – Taste den Tretwiderstand individuell einstellen.
4. Stoppen Sie mit dem Pedalieren schaltet der Computer auf STOPP (STOPP = PAUSE). Wollen Sie mit dem Training fortfahren, drücken Sie erneut die Taste START/STOPP.

→ Im Pause-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken der START/STOPP–Taste das Training abzubrechen und durch Drücken der ZURÜCKSTELLEN-Taste ins Hauptmenü zurück zu gelangen.
→ Speichern und Laden einer Trainingseinheit: Siehe S.28 Kapitel „Sichern einer Trainingseinheit" und „Laden einer Trainingseinheit".

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 22

3.2. TEST-MODUS:

TEST

Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat als Ziel, Ihren aktuellen Fitnesszustand zu ermitteln. Da als konstanter Tretwiderstand die Stufe 5 vorgegeben wird, sollte das Programm nur von trainierten Personen verwendet werden. Es ist wichtig, dass während des Tests Ihr Puls gemessen wird und Sie Ihre max. Herzfrequenzwerte nicht überschreiten, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann. Nach verstrichenen 11 Minuten startet der Computer automatisch die Erholungspulsmessung. Beachten Sie deshalb unbedingt, dass in der letzten Trainingsminute nur mehr langsam und locker auspedaliert wird, da ansonsten das Messergebnis verfälscht wird.

1. Sie wählen im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste den Modus TEST aus und bestätigen mit der Taste MODUS.

2. Die Anzeige ist noch im Bereitschaftszustand, das Zeichen STOPP (PAUSE-ZEICHEN) erscheint. Durch Drücken der Taste START/STOPP oder durch Pedalieren starten Sie den Zähler. Ihre Trainingsdaten GESCHWINDIGKEIT, DISTANZ, KILOJOULE, WATT, PULS und UMDREHUNGEN PRO MINUTE werden angezeigt und beginnen zu zählen. Die Trainingszeit zählt von 12 Minuten rückwärts. Beträgt die Resttrainingszeit 1 Minute, ist das eigentliche Test-Programm beendet und Sie sollten auspedalieren. Gleichzeitig startet automatisch das Erholungspuls-Messprogramm und ermittelt Ihre Fitnessnote.

→ Der Tretwiderstand ist vom Programm vorgegeben und kann vom Benutzer nicht reguliert werden. Der Tretwiderstand kann nicht verändert werden und bleibt kontinuierlich auf der Tretwiderstandstufe 5. Die Belastung steuern Sie über die Trittfrequenz und Ihre Herzfrequenz.

→ Trainieren Sie immer in für Sie geeigneten Herzfrequenz-Zielbereichen (siehe S. 29) und überschreiten Sie diese nicht.

→ Bei der Erholungspulsmessung müssen die Hände immer an die Puls-Sensoren gelegt werden oder ein handelsüblicher Herzfrequenz-Sender getragen werden (nicht im Lieferumfang enthalten), da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

3. Testauswertung:
Nach 12 Minuten wird als Ergebnis eine Fitnessnote von F1 bis F6 gezeigt. F1 ist die beste, F6 die schlechteste. Die Werte DISTANZ, WATT, KILOJOULE können Sie ebenfalls mit den Werten vergangener Tests, welche mit der gleichen Trittfrequenz und Herzfrequenz durchgeführt wurden, vergleichen und somit Ihre Leistungssteigerung kontrollieren.

→ Im Pause-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken der START/STOPP-Taste das Training abzubrechen und durch Drücken der ZURÜCKSTELLEN-Taste ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

→ Speichern und Laden einer Trainingseinheit: Siehe S.28 Kapitel „Sichern einer Trainingseinheit“ und „Laden einer Trainingseinheit“.

3.3. WATT-MODUS (drehzahlunabhängiges, wattgesteuertes Training):

WATT

In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. D. h., Ihr Tretwiderstand wird Ihrer Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1. Sie wählen im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste den Modus WATT aus und bestätigen mit der Taste MODUS.

2. Durch Drücken der + oder – Taste stellen Sie Ihren gewünschten Zielwattwert (20–400 Watt) ein und bestätigen diesen mit der MODUS-Taste. Durch Drücken der Taste START/STOPP und durch Pedalieren starten Sie den Zähler. Ihre Trainingsdaten ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, DISTANZ, KILOJOULE, WATT und UMDREHUNGEN PRO MINUTE werden angezeigt. Wollen Sie Parameter voreinstellen, so dass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie jetzt beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie MODUS nochmals, blinkt DISTANZ. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie jetzt beispielsweise eine Distanz/Entfernung vorgeben. Analog können Sie Ziele für Kilojoule und Herzfrequenz (wird nicht herabgezählt) vorgeben. Entscheiden Sie sich, welche Vorgabe Sie wünschen (eine oder mehrere sind möglich). Drücken Sie START/STOPP, um den Countdown zu starten. Jener voreingestellte Wert, welcher als erstes 0 erreicht, beendet mit einem akustischen Signal das Trainingsprogramm.

2. Stoppen Sie mit dem Pedalieren schaltet der Computer auf STOPP (STOPP = PAUSE). Wollen Sie mit dem Training fortfahren, drücken Sie erneut die Taste START/STOPP und beginnen wieder zu Pedalieren.

→ Im Pause-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken der START/STOPP-Taste das Training abzubrechen und durch Drücken der ZURÜCKSTELLEN-Taste ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

→ Speichern und Laden einer Trainingseinheit: Siehe S.28 Kapitel „Sichern einer Trainingseinheit“ und „Laden einer Trainingseinheit“.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 23

3.4. PROGRAMME:

PROGRAMME

In diesem Modus können Sie aus 10 vorgegebenen Trainingsprogrammen mit einer vorgeschlagenen Dauer von je 32 Minuten wählen.

1. Wählen Sie im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste den Modus PROGRAMME aus und bestätigen mit der Taste MODUS.
2. Durch Drücken der + oder – Taste wählen Sie zwischen den Programmen P01 (Programm 1) bis P10 (Programm 10). Ihre Entscheidung bestätigen Sie durch Drücken der MODUS-Taste. Mit der Taste START/STOPP und durch Pedalieren starten Sie das Trainingsprogramm. Ihre Trainingsdaten ZEIT, KM/H, DISTANZ, KILOJOULE und UMDREHUNGEN PRO MINUTE werden angezeigt und beginnen zu zählen. Wollen Sie Trainingsziele vorgeben, welche im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstelle der Taste START/STOPP die Taste MODUS. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie jetzt beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben. Analog können Sie Ziele für Kilojoule bzw. die Herzfrequenz vorgeben. Entscheiden Sie sich, welche Vorgabe Sie wünschen (eine oder mehrere sind möglich). Drücken Sie START/STOPP, um den Countdown zu starten. Jener voreingestellte Wert, welcher als erstes 0 erreicht, beendet das Programm.
3. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie den vorgegebenen Tretwiderstand jederzeit verändern.
4. Stoppen Sie mit dem Pedalieren schaltet der Computer auf STOPP (STOPP = PAUSE). Wollen Sie mit dem Training fortfahren, drücken Sie erneut die Taste START/STOPP und beginnen wieder mit dem Pedalieren.

→ Im Pause-Modus besteht die Möglichkeit durch Drücken der START/STOPP-Taste das Training abzubrechen und durch Drücken der ZURÜCKSTELLEN-Taste ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

→ Speichern und Laden einer Trainingseinheit: Siehe S.28 Kapitel „Sichern einer Trainingseinheit“ und „Laden einer Trainingseinheit“.

ERKLÄRUNG DER TRAININGSPROGRAMME:

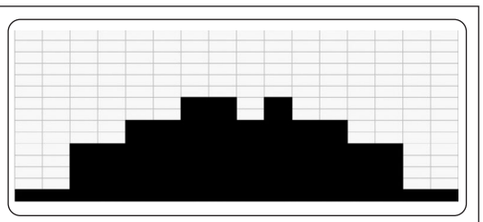
BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMME: Diese Fitnessprogramme sollten vor allem zur Verbesserung des Grundstoffwechsels und der Grundlagenausdauer verwendet werden. Es wird versucht, Ihren Körper durch unterschiedlich starke aber weitgehend gleichmäßige Belastungen und Entlastungen in Form zu bringen. Zu Beginn Ihrer Trainingsphase mit dem Ergometer sollten Sie BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMME mit einer geringen maximalen Belastung ausführen, um Ihren Körper nicht zu überlasten.

BELASTUNGSPROGRAMME: Bei Belastungsprogrammen steigt die Belastung in unterschiedlich starken aber gleichmäßigen Stufen an. Diese Programme sind ebenfalls durch ihre gleichmäßig ansteigende Belastung sehr gut für die Verbesserung Ihres Herz-Kreislaufsystems, Ihrer Grundlagenausdauer aber auch Ihrer intensiven Ausdauer geeignet.

INTERVALLPROGRAMME: Die Intervallprogramme zeichnen sich durch die immer im gleichen Modus wiederkehrenden, stark differierenden Belastungs- und Erholungsphasen aus. Intervallprogramme haben eine erhöhte, belastende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und sollten erst nach längerer Zeit des Trainings angewendet werden.

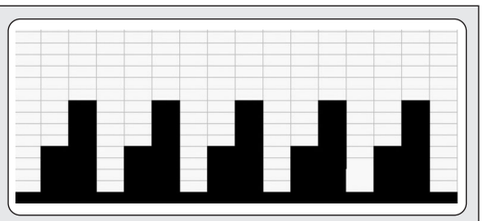
P01 PROGRAMM 1 (BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMM):

Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des TRETWIDERSTANDS. Nach einem erreichten, mittleren Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung kurz, wird anschließend noch einmal erhöht und fällt dann stufenweise zurück bis ins Ausgangsniveau.



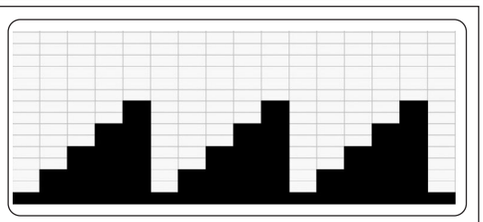
P02 PROGRAMM 2 (INTERVALLPROGRAMM):

Dieses Programm beginnt mit einem relativ raschen und ungleichmäßigen Anstieg des TRETWIDERSTANDS. Nach einem erreichten hohen Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, sinkt dieser wieder bis ins Ausgangsniveau zurück. Dieser Vorgang wiederholt sich nun weitere vier Mal.



P03 PROGRAMM 3 (INTERVALLPROGRAMM):

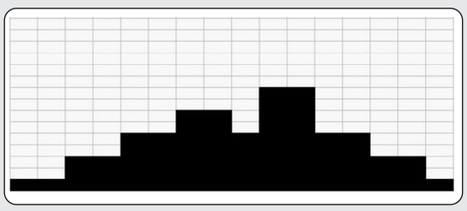
Der TRETWIDERSTAND wird gleichmäßig, aber doch um einige Intensitätsstufen, erhöht. Nach dem Erreichen eines relativ hohen Tretwiderstand-Wertes, welcher kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung rapid ins Ausgangsniveau zurück. Dieser Vorgang wiederholt sich nun weitere drei Mal.



roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 24

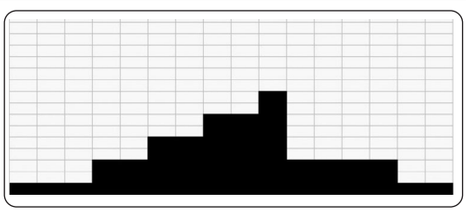
P04 PROGRAMM 4 (BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMM):

Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des TRET-WIDERSTANDS. Nach einem erreichten mittleren Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, sinkt die Belastung kurz, wird anschließend noch einmal erhöht und fällt dann stufenweise zurück bis ins Ausgangsniveau.



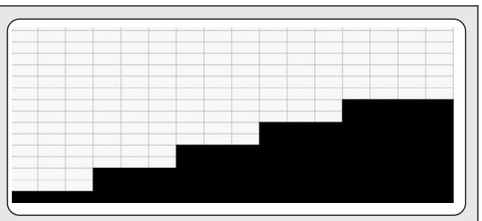
P05 PROGRAMM 5 (BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMM):

Dieses Programm beginnt mit einem leichten, stufenweisen Anstieg des TRETWIDERSTANDS. Nach einem erreichten mittleren Tretwiderstand, der kurz gehalten werden muss, wird der Tretwiderstand anschließend noch einmal um eine Stufe erhöht, die ebenfalls kurz gehalten werden muss. Dann fällt der Tretwiderstand schnell wieder zurück bis ins Ausgangsniveau.



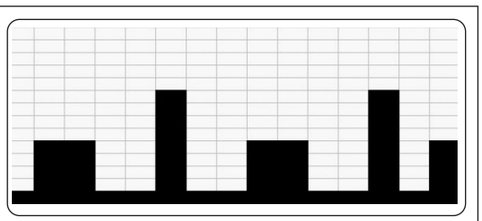
P06 PROGRAMM 6 (STUFENWEISE BELASTUNG):

Dieses Programm entspricht etwa dem Ablauf eines sportmedizinischen Leistungstests. Es wird in einem unteren Widerstands-Bereich begonnen und der Widerstand erhöht sich stufenweise.
In jeder Stufe wird eine bestimmte Zeitspanne trainiert. Nach dem Erreichen eines Maximalwertes ist das Programm beendet.



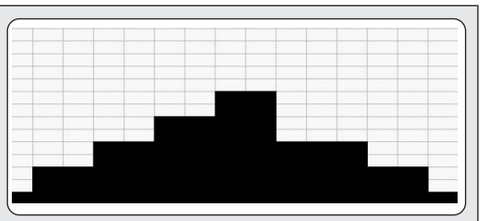
P07 PROGRAMM 7 (MIXPROGRAMM):

Dieses Programm beginnt mit einem leichten Anstieg des TRET-WIDERSTANDS. Nach einem ersten erreichten mittleren Widerstands-Bereich sinkt die Belastung kurz. Nach einer kurzen Pause mit leichtem Tretwiderstand steigt dieser in einen höheren Bereich. Dieser Vorgang wiederholt sich ein weiteres Mal.



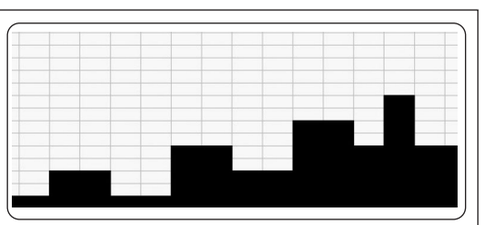
P08 PROGRAMM 8 (BELASTUNGS-/ENTLASTUNGSPROGRAMM):

Es wird in einem unteren Widerstands-Bereich begonnen und der Widerstand erhöht sich stufenweise. In jeder Stufe wird eine bestimmte Zeitspanne trainiert. Nach dem Erreichen eines Maximalwertes sinkt die Belastung wieder in gleichmäßigen Stufen.



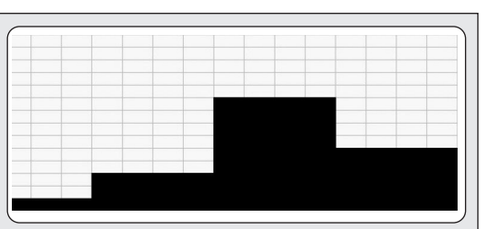
P09 PROGRAMM 9 (BELASTUNGSPROGRAMM):

Es wird in einem unteren Widerstands-Bereich begonnen und der Tretwiderstand erhöht sich um einige Stufen, sinkt und steigt anschließend wieder.



P10 PROGRAMM 10 (BELASTUNGSPROGRAMM):

Der TRETWIDERSTAND steigt in größeren Stufen, bis ein höherer Widerstands-Wert erreicht ist. Dieser Wert wird dann gehalten und nach einiger Zeit wird der Widerstand wieder verringert.



roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 25

3.5. Zielherzfrequenz-Programm (Herzfrequenz): Z.PULS

In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 15 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 32 erhöht. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 15 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 0 gesenkt.

1. Sie wählen im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste den Modus Z.PULS aus und bestätigen mit der Taste MODUS.
2. Es blinkt die Anzeige ZIEL (= individueller Herzfrequenz-Wert). Durch Drücken der + oder – Tasten können auch die Werte 90 %, 75 %, 55 % (= 90 %, 75 % oder 55 % der Maximal-Herzfrequenz für das in Ihrem Benutzerprofil eingegebene Alter) angewählt und mit der Taste MODUS bestätigt werden. Den Wert ZIEL (individueller Herzfrequenz-Wert) können Sie durch Drücken der + oder – Taste einstellen und mit der Taste MODUS bestätigen.
3. Durch Drücken der Taste START/STOPP starten Sie das gewählte Zielherzfrequenz-Programm. Die Werte ZEIT, KM/H, DISTANZ, KILOJOULE, PULS und UMDREHUNGEN PRO MINUTE werden angezeigt und beginnen zu zählen. Wollen Sie Parameter voreinstellen, so dass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie anstatt der Taste START/STOPP erneut die Taste MODUS. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie jetzt beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie MODUS nochmals, blinkt DISTANZ. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie jetzt eine Trainingsstrecke vorgeben. Analog können Sie Ziele für Kilojoule vorgeben. Entscheiden Sie, welche Vorgabe Sie wünschen (eine oder mehrere sind möglich). Drücken Sie START/STOPP, um den Countdown zu starten. Nach Durchlauf des Programms startet es wieder automatisch von vorne.
4. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie den zuvor eingegebenen Tretwiderstand jederzeit verändern. Stoppen Sie mit dem Pedalieren schaltet der Computer auf STOPP (= PAUSE). Wollen Sie mit dem Training fortfahren, drücken Sie erneut die Taste START/STOPP.

Weitere Informationen zur Maximal-Herzfrequenz finden Sie im Kapitel „Trainingshinweise“. Diese Hinweise sind unbedingt zu befolgen. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

→ Im Pause-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken der START/STOPP-Taste das Training abzubrechen und durch Drücken der ZURÜCKSTELLEN-Taste ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

→ Speichern und Laden einer Trainingseinheit: Siehe S.28 Kapitel „Sichern einer Trainingseinheit“ und „Laden einer Trainingseinheit“.

3.6. SPEZIAL: SPEZIAL

In diesem Modus können Sie sich ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen und abspeichern.

1. Sie wählen im Hauptmenü durch Drücken der + oder – Taste der Modus SPEZIAL aus und bestätigen mit der Taste MODUS.
2. Der erste Tretwiderstandsbalken blinkt. Durch Drücken der + oder – Taste stellen Sie nun den gewünschten Tretwiderstand ein und bestätigen diesen mit der Taste MODUS.
3. Verfahren Sie nun gleich mit den 15 weiteren Tretwiderstandstufen. Wollen Sie eine oder mehrere Stufen nicht verstellen, bestätigen Sie mit der Taste MODUS, um zur nächsten Stufe zu gelangen. START/STOPP beendet die Eingabe ebenfalls und durch Pedalieren startet das Programm. Wollen Sie Parameter voreinstellen, so dass diese im Countdown herabgezählt werden, drücken Sie START/STOPP und anschließend die MODUS-Taste. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie jetzt beispielsweise eine Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie MODUS nochmals, blinkt DISTANZ. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie eine Trainingsstrecke vorgeben. Analog können Sie Ziele für Kilojoule bzw. Herzfrequenz vorgeben. Entscheiden Sie, welche Vorgabe Sie wünschen (eine oder mehrere sind möglich). Drücken Sie START/STOPP und treten Sie in die Pedale, um den Countdown zu starten.
4. Durch Drücken der + oder – Taste können Sie den zuvor eingegebenen Tretwiderstand jederzeit verändern. Stoppen Sie mit dem Pedalieren schaltet der Computer auf STOPP (STOPP = PAUSE). Wollen Sie mit dem Training fortfahren, drücken Sie erneut die Taste START/STOPP und beginnen wieder mit dem Pedalieren.

→ Im Pause-Modus besteht die Möglichkeit, durch Drücken der START/STOPP-Taste das Training abzubrechen und durch Drücken der ZURÜCKSTELLEN-Taste ins Hauptmenü zurück zu gelangen.

→ Speichern und Laden einer Trainingseinheit: Siehe S.28 Kapitel „Sichern einer Trainingseinheit“ und „Laden einer Trainingseinheit“.

Bitte Seite nach außen klappen!

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 26

Min.- und Max.-Anzeigenwerte des Computers:

	MIN	MAX	Zähleinheit Schrittweite	Vorgabe möglich (Countdown)	Vorgabe Schrittweite
Zeit	00:01	99:59	1 Sekunde	ja	1 Minute
↻	0	999	1 Umdrehung	nein	–
km/h	0	99	0,1 km/h	nein	–
Distanz	1	9990	0,1 km	ja	0,1 km
Watt	20	990	1 Watt	ja (kein Countdown)	5 Watt
kJ	1	9990	1 kJ	ja	5 kJ
Puls	30	240	1 Schlag	ja (kein Countdown)	1 Schlag
Alter	12	99	1 Jahr	ja (kein Countdown)	1 Jahr
kg	20	150	1 kg	ja (kein Countdown)	1 kg
cm	100	200	1 cm	ja (kein Countdown)	1 cm

BEDIENUNGSANLEITUNG DER KÖRPERFETTMESS-, BMI-, BMR-FUNKTION:

1. Durch Drücken der MESSUNG-Taste starten Sie den Messvorgang. Es ist wichtig, dass während des Messvorganges beide Hände die Handpuls-Sensoren umfassen, da sonst kein korrektes Ergebnis erzielt werden kann.

2. Nach ca. 10 Sekunden werden Körperfett und BMI abwechselnd im Anzeigenfeld links oben angezeigt. Das BMR-Messergebnis wird im Distanzfeld rechts unten angezeigt.

3. Nach Beendigung des Messvorgangs kommen Sie durch Drücken der BMI-KÖRPERFETT-BMR-Taste wieder in das Hauptmenü zurück.

Durch Drücken der SICHERN-Taste können die ermittelten Werte gespeichert und mittels der LADEN-Funktion wieder aufgerufen werden, wobei alle 3 Werte einen Speicherplatz belegen (siehe S. 28).

Die Messergebnisse:

1. Körperfett:

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

SYMBOL	**–**	**+**	**▲**	**◆**
GESCHLECHT/FETT %	**WENIG**	**GUT**	**NORMAL**	**ZU HOCH**
MÄNNLICH	<13 %	13 %–25.8 %	26 %–30 %	>30 %
WEIBLICH	<23 %	23 %–35.8 %	36 %–40 %	>40 %

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 27

2. BMI (Body Mass Index):

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht/(Körpergröße in m)^2.

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

Altersgruppe	normaler BMI
19–24 Jahre	19–24
25–34 Jahre	20–25
35–44 Jahre	21–26
45–54 Jahre	22–27
55–64 Jahre	23–28
>64 Jahre	24–29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19–24	BMI
Übergewicht	= 25–29	BMI
Fettleibig	= 30–39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

3. BMR (Basal Metabolic Rate = Grundumsatz):

Begriffserklärung:

BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

Aktivitätsgrad	Aktivitätsfaktor
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

PERSÖNLICHE BENUTZERPROFILE:

Um den Computer benutzerfreundlicher zu gestalten, gibt jedes der 4 Benutzerprofile folgende Daten wieder:

→ 8-stelliger Benutzername

→ Alle benutzerspezifischen Einstellungen (Alter, Geschlecht, Größe, Körpergewicht)

→ 1 bis max. 30 gespeicherte Trainingseinheiten (Trainingsdokumentations-Funktion)

Es werden folgende Daten je Trainingseinheit gespeichert:
DURCHSCHNITTS-KM/H, zurückgelegte ZEIT, zurückgelegte DISTANZ, durchschnittliche WATTLEISTUNG, DURCHSCHNITTSPULS, gesamter KILOJOULE-VERBRAUCH.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 28

TRAININGSDOKUMENTATIONS-FUNKTION:

SICHERN einer Trainingseinheit:

1. Beenden Sie Ihr Training durch Drücken der START/STOPP-Taste und stoppen Sie mit dem Pedalieren. Das Symbol STOPP erscheint am unteren linken Rand der LCD-Anzeige.

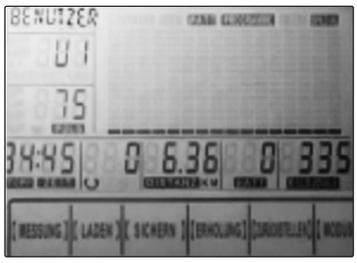
STOPP

2. Drücken Sie die Taste SICHERN, um die Trainingseinheit zu speichern.

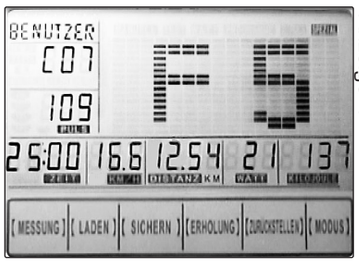
Jede gespeicherte Trainingseinheit (Speicherplatz) wird aufsteigend mit C01 (1 gespeicherte Trainingseinheit), C02 (2 gespeicherte Trainingseinheiten) bis max. C30 (30 gespeicherte Trainingseinheiten) benannt. Sind alle 30 Speicherplätze vergeben, werden alle neuen Trainingseinheiten wieder von C01–C30 gespeichert (C31 wäre C01, C32 wäre C02, C33 wäre C03 . . .).

BEISPIEL:

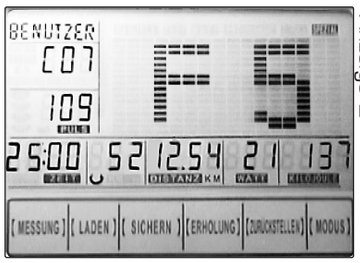
1. Die Trainingseinheit wird mit der START/STOPP-Taste beendet. Die LCD-Anzeige zeigt die absolvierte Trainingszeit, zurückgelegte Distanz und die verbrauchten Kilojoule.



2. Durch Drücken der SICHERN-Taste werden folgende Werte angezeigt. Anzeige 1 und 2 wechseln.



Anzeige 1



Anzeige 2

Anzeige 1 zeigt: Durchschnittspuls: 109 Schläge
Trainingsdauer: 25 Minuten
Durchschnittsgeschwindigkeit: 16,6 km/h
Zurückgelegte Entfernung (Distanz): 12,54 km
Durchschnittlicher Energieverbrauch: 137 kJ
Fitnessnote: F5 (wird nur angezeigt, sofern diese während der Trainingseinheit ermittelt wurde)

Anzeige 2 zeigt: Durchschnittspuls: 109 Schläge
Trainingsdauer: 25 Minuten
Durchschnitts-Trittfrequenz: 52

3. Durch Drücken der START/STOPP-Taste verlassen Sie den SICHERN-Modus und der Computer schaltet wieder ins Hauptmenü zurück.

LADEN einer Trainingseinheit:

Um eine der auf den 30 Speicherplätzen gespeicherten Trainingseinheiten wieder aufzurufen, ist wie folgt vorzugehen:

1. Benutzerprofil durch Drücken der Benutzer-Taste B1–B4 wählen.

2. Persönliche Daten (Name, Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht) mit der MODUS-Taste bestätigen.

3. Durch Drücken der LADEN-Taste kann die zuletzt abgespeicherte Trainingseinheit abgerufen werden.
Durch erneutes Drücken der LADEN-Taste kann die vorletzte gespeicherte Trainingseinheit abgerufen werden.
Zum Aufrufen aller weiteren Trainingseinheiten ist analog vorzugehen.

4. Durch Drücken der MODUS- oder der ZURÜCKSTELLEN-Taste kann der LADEN-Modus wieder verlassen werden.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 29

TRAININGSHINWEISE:

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, **regelmäßigen** Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Bein- und Armmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. **Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.**
ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.
Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane Sport Trainingsbekleidung.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut weg leitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut weg leitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane Sports Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, da diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

Wichtig!

- → Regelmäßiges und langfristiges Training.
- → Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- → Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- → Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel „Einstellen der richtigen Sitzposition", Seite 31.
- → Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- → Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.
FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!
Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im einzelnen:

Gesundheitszone	= 50–60 %	der MHF
Fettverbrennung	= 60–70 %	der MHF
Aerobe Zone	= 70–80 %	der MHF
Anaerobe Zone	= 80–90 %	der MHF
Warnzone	= 90–100 %	der MHF

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 30

Die Gesundheitszone:

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung:

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone:

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlenhydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20–30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30–60 Minuten

WIRBELSTROM-BREMSSYSTEM:

Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem POWER Ergometer garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

DIE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN DER WIRBELSTROMBREMSE	
Rundlauf	SEHR GUT
Max. voreinstellbare Leistung	400 Watt
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	SEHR HOCH
Widerstand	Elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	Zeitgleich mit Computerbedienung

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 31

TRANSPORT/BEWEGEN DES GERÄTES:

Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben und das Adapterkabel ordnungsgemäß zur Aufbewahrung um den Adapterhalter gewickelt ist.

Bild A: Fassen Sie das Gerät am Lenker. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.

Bild B: Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Ergometer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie den Ergometer wieder vorsichtig auf.

Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!

EINSTELLEN DER RICHTIGEN SITZPOSITION:

Bild A: Sitzhöhe:
Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein.

Bild B: Sitzlänge:
Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden.

Bild C: Lenker:
Durch Drehen des Lenkers können Sie die für Sie bequemste Sitzposition auswählen.

Wechseln Sie während des Trainings ruhig öfters die Griffposition!

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 32

PFLEGE UND WARTUNG:

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.

→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.

→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

FEHLERSUCHE:

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
COMPUTER		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Überprüfen, ob der Stromadapter richtig angeschlossen ist
Keine Kabelverbindung		Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:

Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach 1 Minute wieder verbinden.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

SERVICE:

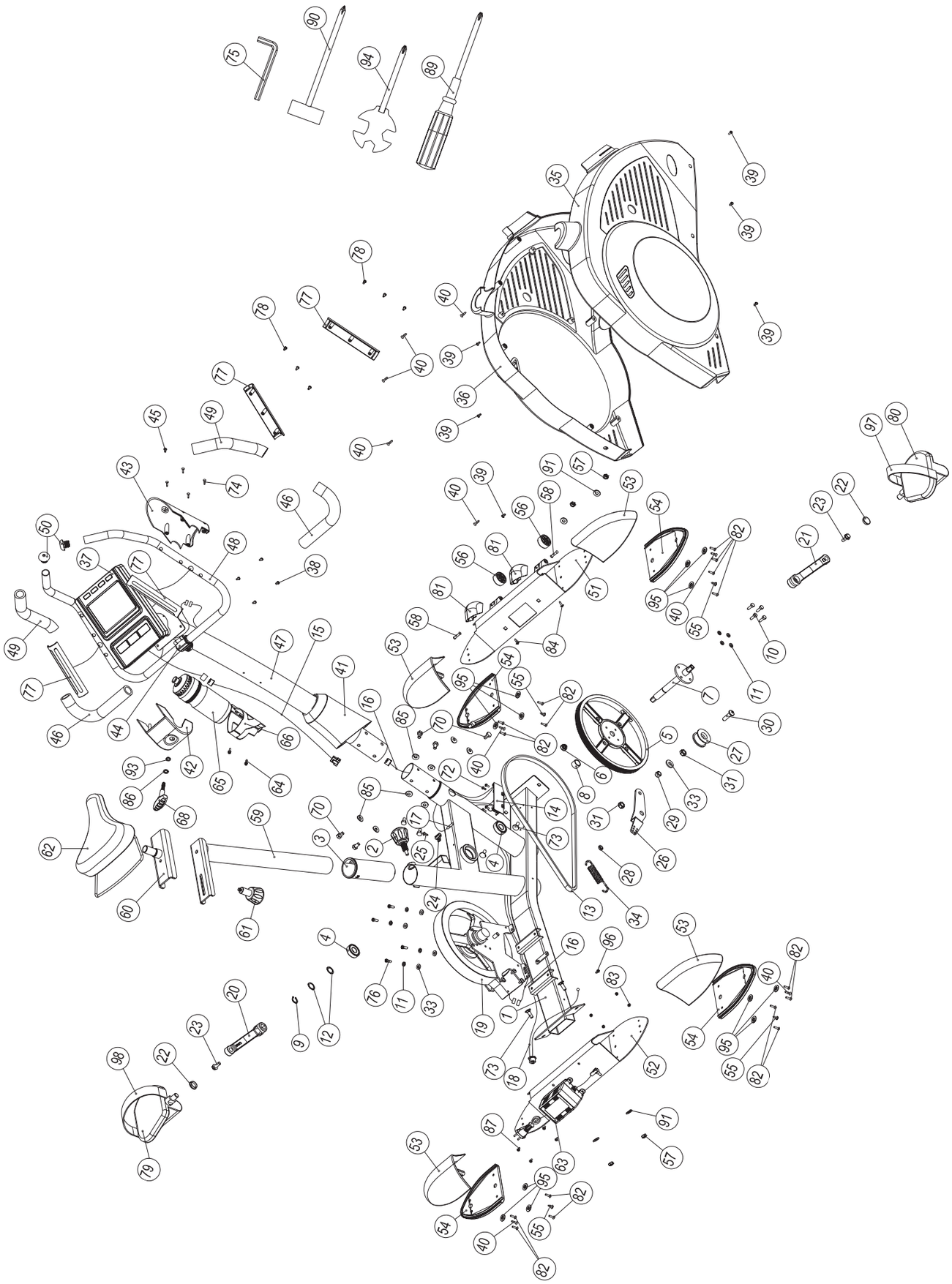
Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.
Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen ein neues oder repariertes Gerät ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss. Aus Transportgründen und zum Schutz der Ware können nur unaufgebaute Geräte an den Kunden zugestellt werden. Das gilt auch für reparierte oder neue Geräte. Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

RC Sportgeräte Service
Tel. 0800/020 30 45
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 33



roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 34

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Schnellverstellknopf für Sattelstütze	1
3	Kunststoffhülse für Sattelstütze	1
4	Kugellager für Tretlager	2
5	Keilriemen-Führungsrad	1
6	Magnet	1
7	Kurbelwelle	1
8	Führungsbuchse	1
9	Sicherungssplint (C-Splint)	1
10	Schraube (M6 1,0 x 15 mm)	8
11	Federring (M6 1,5 mm)	8
12	Unterlegscheibe	2
13	Keilriemen	1
14	Steuerungsplatine	1
15	Computerkabel, oberer Teil	1
16	Computerkabel, unterer Teil	1
17	Sensor	1
18	Stromkabel	1
19	Schwungrad mit Magnetbremse	1
20	Tretkurbel links	1
21	Tretkurbel rechts	1
22	Tretkurbel-Abdeckkappe	2
23	Schraube zur Tretkurbelbefestigung	2
24	Kunststoffhalter für Magnetsensor	1
25	Schraube (M4 x 16 mm)	1
26	Spannbügel	1
27	Spannrolle	1
28	Buchse	1
29	Buchse	1
30	Schraube (M10 x 25 mm)	1
31	Buchse	1
32	Unterlegscheibe	1
33	Unterlegscheibe	5
34	Spannfeder	1
35	Seitenschale, rechts	1
36	Seitenschale, links	1
37	Computer	1
38	Schraube (M4 x 8 mm)	4
39	Schraube (M4 x 12 mm)	6
40	Kreuzschlitzschraube (4 x 15 mm)	5
41	Lenkersäulenverkleidung, unten	1
42	Lenkersäulenverkleidung, vorne	1
43	Lenkersäulenverkleidung, hinten	1
44	Halteklemme	1
45	Schraube (M4 x 15 mm)	1
46	Schaumstoffüberzug Lenker, unten	2
47	Lenkersäule	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
48	Lenker	1
49	Schaumstoffüberzug Lenker, oben	2
50	Endkappe Lenker	2
51	Standfuß, vorne	1
52	Standfuß, hinten	1
53	Abdeckkappe für Standfuß, Kst.	4
54	Gummi – Standfußauflage	4
55	Kreuzschlitzschraube (4 x 20)	8
56	Transportrolle	2
57	Mutter, Nylon	4
58	Lagerbolzen	2
59	Sattelstütze	1
60	horizontale Sattelverstellschiene	1
61	Schnellverstellschraube für Sattel	1
62	Sattel	1
63	Adapter	1
64	Schrauben für Trinkflaschenhalter	2
65	Trinkflasche	1
66	Trinkflaschenhalter	1
68	T-Schraube für Lenker	1
70	Schraube (M8 x 15 mm)	4
72	Platinenschrauben	4
73	Schraube (M8 x 20 mm)	4
74	Kreuzschlitzschraube (3 x 20 mm)	4
75	Inbusschlüssel	1
76	Schraube (M8 x 20)	4
77	Mega Handpuls-Sensor	2
78	Kreuzschlitzschraube (3 x 10 mm)	6
79	Pedal links	1
80	Pedal rechts	1
81	Transportrollenabdeckung	2
82	Schraube (M4 x 10 mm)	16
83	Mutter für Adapter	4
84	Kreuzschlitzschraube (4 x 15 mm)	2
85	gebogene Unterlegscheibe	8
86	Federring (M8 2,0 mm)	10
87	Schraube für Adapter	4
89	Schraubenzieher	1
90	Steckschlüssel	1
91	Unterlegscheibe AD18 x ID9 x 2 mm	4
93	Unterlegscheibe	1
94	Universalschraubenschlüssel	1
95	Unterlegscheibe	12
96	Schraube für Erdungskabel	1
97	Sicherungsriemen, Pedal rechts	1
98	Sicherungsriemen, Pedal links	1

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 35

GARANTIE:

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs.
Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Während der Garantiezeit können defekte Ergometer kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse ausgetauscht bzw. repariert werden. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück.
Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u.a. Serviceadresse in Verbindung.

Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.°° bis 17.°° zur Verfügung:

RC-Sportgeräte Service
Tel. 0800/020 30 45
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Importeur:

Royalbeach Spiel- & Sportartikel
Vertriebs GmbH
Watzmannstraße 1
D-83417 Kirchanschöring

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte sowie den Kassenbon mitgeben!

Bitte Seite nach außen klappen!

Garantiekarte:

Gerätebezeichnung: POWER STUDIO-ERGOMETER

Art.-Nr.: 33807
Aktionstag: X-17-2005

Fehlerbeschreibung: _____

_____

_____

_____

Name des Käufers: _____

PLZ/Ort: _____

Straße: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift des Käufers: _____

roy_aldS_BDA_powE_def.qxd 18.08.2005 17:42 Uhr Seite 36

crane®
SPORTS